

insight

IARNĂ 2022-2023 | WINTER 2022-2023



**AȘ FI MERS
LA FIX**

VS.

**ĂM AJUNS
PĚ-APROAPE**

CU CARDUL DE CREDIT BRD, CUMPERI FIX CE-ȚI DOREȘTI

Ai 6 rate fără dobândă oriunde în lume,
pentru cumpărături de minimum 200 de lei.



**SCANEAZĂ
CODUL QR**
și află mai multe
despre ofertă.



TU EȘTI VIITORUL  **BRD**

GRUPE SOCIETE GENERALE

Exemplu reprezentativ pentru o linie de credit atașată Cardului de Credit Standard, în valoare de 5.000 lei, pe 4 ani: dobândă fixă 26% pe an, DAE: 30,82%, comision administrare card: 50 lei/an, valoarea totală plătitibilă: 10.403,56 lei, suma minimă de plată lunară este de 3,5% din soldul utilizat, minim 20 lei.

Exemplu reprezentativ pentru o linie de credit atașată Cardului de Credit Gold, în valoare de 20.000 lei, pe 4 ani: dobândă fixă 26% pe an, DAE: 30,43% comision administrare card: 150 lei/an, valoarea totală plătitibilă: 41.414,17 lei, suma minimă de plată lunară este de 3,5% din soldul utilizat, minim 20 lei.

Condițiile de desfășurare a campaniei, mecanismul de funcționare a programului de rate și detaliile privind perioada de grație sunt disponibile pe brd.ro/cardcredit.



Mihăiță Ursu
CEO TAROM

Iată-ne ajunși în anotimpul magic al anului, într-o perioadă cu un aer festiv aparte și încărcată de multe emoții. E vremea când obișnuim să tragem linie și să apelăm la introspecție, cu scopul de a înțelege ceea ce ne rămâne de făcut sau putem face mai bine. Iar Compania TAROM, cu o tradiție bogată și o istorie mândră, ne ajută să privim spre viitor cu încredere deplină. TAROM are misiunea de a se reinventa și de a zbura, din nou, pe ruta performanței. Brandul TAROM a câștigat un loc special în

sufletul pasagerilor noștri, iar siguranța și securitatea în zbor, împreună cu serviciile de calitate oferite de personalul navigant descriu, în nuanțe vii, imaginea unei companii de referință în istoria aviației civile.

În acest sens, avem bucuria de a vă anunța că începând cu data de 1 ianuarie 2023 la bordul aeronavelor noastre vor fi disponibile noi servicii. Înțelegem că oamenii au din ce în ce mai multă nevoie de ritualuri, tabieturi sau mici plăceri, iar mâncarea nu este doar hrană sau o modalitate prin care ne menținem corpul sănătos, ci o reală plăcere adusă uneori chiar la rang de artă și frumos. Mai precis, vom pune la dispoziție, o serie de facilități și vom reintroduce serviciul de catering conținând o varietate de produse premium, atât pentru pasagerii clasei Business, cât și, contra-cost, pentru pasagerii care vor călători la clasa Economic.

În continuare, vă invităm să răsfoiți întreaga revistă. Veți descoperi câteva locuri de pe meleaguri românești, unde iarna arată ca în povești și unde sunteți așteptați în straie de sărbătoare și cu bucate pe cinste. De pe meleaguri internaționale, vă puteți delecta și vă recomandăm pentru perioada Sărbătorilor și nu numai destinații precum Atena, Istanbul sau Roma, gata oricând să vă încante cu farmecul lor. Avem posibilitatea de a oferi tuturor pasagerilor noștri o experiență sigură și foarte plăcută de zbor, iar din acest motiv milioane de români aleg TAROM în fiecare an. La fel au procedat și în 2022. Iar pentru asta, tuturor vă mulțumim nespus și vă așteptăm și în 2023. Cu mult drag și surprize plăcute!

Sărbători fericite!
La mulți ani, cu cer senin!

We've finally reached the magical season of the year, a period distinguished by its special festive atmosphere that's filled with emotions. It is the time when we get used to drawing the bottom line and turning to introspection, with the aim of understanding all that's left to achieve and the means for improvement. And thanks to its long tradition and proud history, TAROM Company helps us look into the future brimming with confidence. TAROM's mission is to reinvent itself and resume its flight on the path of performance. The TAROM brand has earned a special place in the hearts of our passengers, and flight safety and security, together with the quality services provided by the flight crew, vividly describe the image of a company that has proven to be an integral part in the history of civil aviation.

To this effect, we are happy to announce that starting from January 1, 2023, new services will be available on board our aircraft. We understand that people are increasingly in need of rituals, habits or small pleasures, and food is not just nourishment or a means of maintaining our body's health, but a genuine pleasure sometimes even transformed into a form of art and beauty. More to the point, we will provide a series of facilities and we will reintroduce the catering service including a variety of premium products, both for Business Class passengers, and, in exchange for a fee, for passengers flying in the Economy Class.

Next, you are kindly invited to browse through the entire magazine. You will discover a few exquisite places on the Romanian coast that look like a winter wonderland and where you will be greeted with festive clothing and delicious food. In terms of international destinations, we are pleased to recommend Athens, Istanbul or Rome, places that are ready to entice you with their charm at any given time, not just for the Holiday season. We have the opportunity of providing all our passengers a safe and very pleasant flight experience, justifying the reason for millions of Romanians to choose TAROM every year. They did the same in 2022. And for that, we must thank you all from the bottom of our hearts and we're looking forward to seeing you again in 2023. Full of love and pleasant surprises!

Happy Holidays!
And a Happy New Year with clear skies!



DEPECHE MODE REVIN ÎN ROMÂNIA
DEPECHE MODE BACK TO ROMANIA



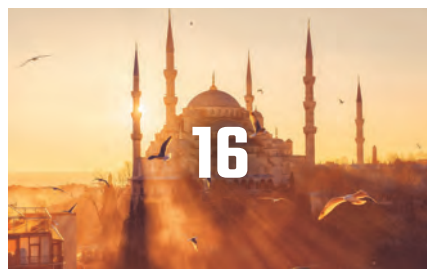
BUCĂTĂRIA ITALIANĂ
ITALIAN CUISINE



MARAMUREȘ



VATRA DORNEI



PE DRUMURILE ANTICE ALE ISTANBULULUI
ON THE ANCIENT ROADS OF ISTANBUL



IARNĂ LUMINOASĂ ÎN ATENA
A BRIGHT WINTER IN ATHENS



46

SOLUȚIA NATURALĂ PENTRU ÎNGRIJIREA NASULUI¹



QUIXX[®] extra

**Cu apă de mare
și ulei de eucalipt,
te ajută să respiri ușor¹**

- reduce congestia nazală și sinusală¹
- curăță căile nazale¹
- uleiul de eucalipt are efect revigorant puternic¹



Referințe:

1. Instrucțiuni de utilizare Quixx[®] Extra, Februarie 2012
2. Instrucțiuni de utilizare Quixx[®], Ianuarie 2009
3. Instrucțiuni de utilizare Quixx[®] Soft, Octombrie 2011
4. Instrucțiuni de utilizare Quixx[®] Baby, Septembrie 2014
5. Instrucțiuni de utilizare Quixx[®] Daily, Februarie 2017
6. Instrucțiuni de utilizare Quixx[®] Acute, Februarie 2017

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Calea Floreasca 169A, Corp A1, Etaj 7, Sector 1, București
Tel/Fax: +4021 232 34 32 / 233 08 26 www.berlin-chemie.ro

Acestea sunt dispozitive medicale.
Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

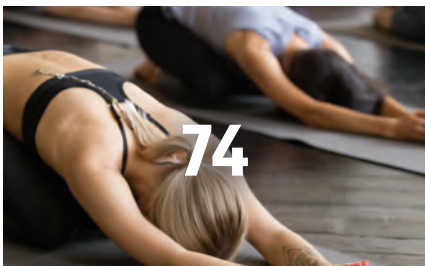
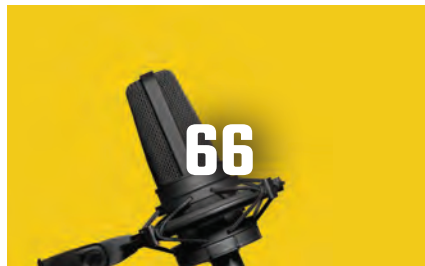
www.quixx-nazal.ro

Descoperă gama de produse
naturale Quixx[®]! 1,2,3,4,5,6



**COVER STORY
CRISTIAN MOVILĂ**

**CINCI PODCASTURI PENTRU START-UP-URI
ȘI ANTREPRENORI
FIVE PODCASTS FOR STARTUPS
AND ENTREPRENEURS**



YOGA VS. PILATES

**FOCUS
TAROM**



Advertising
Inflight Media
0040 745 958 970

Foto
Shutterstock

Printed by
Tipografia Everest

TAROM

Address: 224F Calea Bucureștilor,
Otopeni, Romania
Phone: 0040-21 204 12 56
www.tarom.ro
www.facebook.com/tarom.ro

ISSN 1583 - 4964

PRIMUL ORAȘ MEDICAL DIN ROMÂNIA ÎN CARE GRIJA PENTRU PACIENT VINE DIN SUFLET



Enayati Medical City este primul ecosistem medical din România în care asistența medicală se bazează pe **exelență și empatie**. Amplasat în nordul capitalei, la doar 10 minute de aeroportul Otopeni, Orașul Medical Enayati integrează armonios peste 10 furnizori de top de servicii medicale care s-au unit sub același acoperiș pentru a oferi servicii medicale complete, în beneficiul pacienților. În acest ecosistem medical pacientul este ghidat în tot procesul de diagnostic și tratament și, împreună cu o echipă medicală multidisciplinară, este aleasă cea mai bună strategie terapeutică pentru acesta. Serviciile medicale sunt completate de servicii sociale, astfel că orașul medical integrează și un centru rezidențial premium pentru seniori și pacienți care au nevoie de îngrijiri de lungă durată la standarde internaționale.

Desfășurat pe o suprafață totală de 35.000 de mp, **Enayati Medical City** este locul în care nevoile pacienților noștri sunt în centrul a tot ceea ce facem, atât prin serviciile medicale oferite, precum și prin accesul la profesioniștii medicali care fac parte din acest ecosistem **special gândit pentru cei care își doresc să găsească într-un sigur loc tot ce au nevoie pentru sănătatea lor și a celor dragi**.

Alege Enayati Medical City deoarece aici găsești:

- » **Enayati Hospital:** Un spital performant cu secții dedicate de Recuperare, Geriatrie & Medicină Internă, Neurologie, Îngrijiri Paliative și o bază modernă de recuperare medicală
- » **Cea mai mare policlinică din România, cu peste 60 de cabinete și o echipă medicală de elită** completată de dotări de ultimă generație, pentru a răspunde oricărei nevoi medicale și a oferi soluții chiar și în cele mai dificile momente, precum și acces la un serviciu de concierge prin abonamentele oferite de Concierge Medical
- » **Enayati Home:** un centru rezidențial premium, de 5*, conceput pentru a acoperi nevoile cele mai exigente ale seniorilor noștri, cu acces la servicii medicale 24/7
- » **Spital de oncologie care oferă suport complet pacientului oncologic** precum și alți parteneri de elită din diverse domenii medicale pentru a acoperi orice nevoie de specialitate.



Vrei mai multe detalii despre Enayati Medical City?
Accesează www.enayatimedicalcity.ro sau apelează-ne la numărul 021.9362.

Depeche Mode revin în România

Pe 26 iulie 2023 pe Arena Națională va avea loc unul dintre cele mai așteptate concerte ale anului. Depeche Mode va aduce publicului românesc noul lor album „Memento Mori” într-un concert extraordinar dedicat lui Andrew Fletcher, mult iubitul membru al formației care din păcate a decedat în luna mai a anului 2022. „Memento Mori” este al cinsprezecelea album al Depeche Mode cu care britanicii deja au cucerit inimile fanilor și topurile din întreaga lume, după o pauză de cinci ani de la ultima lansare. De altfel, de la începutul carierei lor, din anul 1980, trupa a vândut peste 100 de milioane de albume la nivel global, devenind astfel una dintre cele mai populare formații din toate timpurile.



© Ivica Drusany / Shutterstock.com

Depeche Mode back to Romania

On the 26th of July 2023 the National Arena will host one of the most awaited for concerts of the year. Depeche Mode will bring to the Romanian audience their newest album “Memento Mori” in an extraordinary concert dedicated to Andrew Fletcher, the beloved band member that unfortunately passed away in May 2022. “Memento Mori” is the band’s fifteenth album, that has already conquered the fans’ hearts as well as the global charts, after a five years break from their last release. Nevertheless, since the beginning of their career in 1980, Depeche Mode has sold over 100 million albums in the whole world, becoming one of the most popular music groups of all times.

O nouă mașină electrică cu PlayStation integrat

Doi giganți și-au unit forțele pentru a crea un nou vehicul electric cu care să fure inimile tuturor pasionaților de gaming. Sony și Honda și-au propus ca următorul vehicul electric pe care îl vor pune pe piață să integreze și capacitățile PlayStation 5. După ce promisiunile de a integra jocuri video complexe în cele mai recente modele Tesla nu au fost încă îndeplinite, iată că Elon Musk are deja o competiție de temut. Planurile celor două companii sunt de asemenea să adreseze și nevoia de autonomie a viitoarei mașini pentru a permite călătorilor să nu se preocupe de condus, ci să aibă parte de o pauză bineritate și un joc video de calitate în călătoriile lor. Atât Sony cât și Honda au declarat că sunt conștienți că aceste lucruri încă sunt departe de a fi posibile la scară largă astfel că estimează că vor reuși să livreze primele automobile abia în anul 2026.



© classic topcar / Shutterstock.com

A new electric car with an integrated PlayStation

Two giants joined forces to create a new electric vehicle to steal all of the gamers’ hearts. Sony and Honda wish for the next electrical vehicle they put out on the market to integrate the PlayStation 5’s capabilities. After the promises to integrate complex video games in the most recent Tesla models have failed to be delivered, it seems that Elon Musk has some serious competition. The two companies plan to also address the need for autonomous driving in order to allow travelers to not focus on the road but enjoy the break and a great video game during their trips. Both Sony and Honda have declared that they are aware of these endeavours being far from being possible at a large scale and they estimate they will manage to deliver the first automobiles in 2026.

QUICKFIX

GROHE

Surprinzător
de ușor!

GROHE START

GROHE Quickfix
Extrem de simplu de la
cumpărare până la instalare.



Nu-ți fie teamă să faci ceva ce nu ai încercat niciodată până acum.

Cheie 3 în 1



Descoperă gama
GROHE Start

grohe.ro

f/GROHE.Romania

@grohe_romania

PART OF LIXIL

Eros Ramazzotti la București cu un nou album

Sala Palatului din București va fi gazda unui concert de excepție susținut de Eros Ramazzotti, pe data de 23 aprilie 2023. Spectacolul face parte din turneul de promovare a albumului „Battito Infinito” pe care artistul îl pregătește pentru fanii săi. Ramazzotti este unul dintre cei mai faimoși artiști italieni din toate timpurile cu peste 70 de milioane de discuri vândute și cu nu mai puțin de 14 albume de studio în cei 35 de ani de carieră muzicală.



Eros Ramazzotti brings his new album to Bucharest

The Palace Hall in Bucharest will host an exceptional concert by Eros Ramazzotti on April 23rd 2023. The show is part of the promotional tour of the “Battito Infinito” album that the artist has been preparing for his fans. Ramazzotti is one of the most famous Italian artists of all times with over 70 million albums sold and no less than 14 studio albums released in his 35 years as a musician.

Cel mai nou titlu Salman Rushdie

Anul 2023 este unul special pentru pasionații de literatură pentru că se vor bucura de cel mai nou roman semnat de Salman Rushdie, „Victory City”. Povestea acestui roman este centrată în jurul unui orfan în vârstă de nouă ani, Pampa Kampana, care este ales de zeița Parvati să fie vocea sa în lume. Pampa creează un oraș special și pornește o nouă civilizație în care răul nu își are locul. O carte despre iubire, putere și drumul dificil al omenirii vă va ține cu sufletul la gură de la prima sa pagină. Lansarea va avea loc în primăvara anului 2023.



The newest Salman Rushdie title

2023 is a special year for all literature aficionados because they will enjoy the most recent novel signed by Salman Rushdie, “Victory City”. The story of this novel is centered around a nine year old orphan, Pampa Kampana, who is chosen by the goddess Parvati to be its voice in the world. Pampa creates a special city and starts a new civilization where evil doesn’t belong. A book about love, power, and the difficult path of humankind will keep you on the tip of your toes from its first page. The book will launch in the spring of 2023.

DelicioUS!
UNITED IN QUALITY

Produs în SUA

America autentică ajunge în bucătăriile românilor. Află care sunt cele mai noi tendințe din industria food & beverage și descoperă aspecte inedite ale stilului de viață american ce te vor face să te simți ca un localnic. Încearcă o felie de America și călătorește cu noi în țara tuturor gusturilor!



Caută rețete delicioase
cu ingrediente premium



Găsește producători
autentici americani



Află cele mai interesante
curiozități din bucătăria
americană



Descoperă drumul
ingredientelor from
farm to table

DE PESTE OCEAN  DIRECT LA TINE ÎN BUCĂTĂRIE 



delicious-usa.ro



© Kathy Hutchins / Shutterstock.com

Keanu Reeves din nou în rolul lui John Wick

Faimosul actor Keanu Reeves „îmbracă” din nou hainele lui John Wick într-o continuare a filmului omonim. Thrillerul vine în continuarea peliculei lansate în 2019 „John Wick: Chapter 3 - Parabellum” și este cea de a patra tentativă a eroului de a-și învinge adversarii prin noi tactici. Filmările au avut loc în anul 2021 și producătorii ne vor încânta vizual cu scene din Paris, Osaka și New York. Alături de Reeves, în film joacă alți actori precum Michael Finch, Erica Lee sau Bill Skarsgard. Premiera va avea loc la finalul lunii martie 2023.

Keanu Reeves again as John Wick

The famous actor Keanu Reeves will put on once again the costume of John Wick in a continuation of the homonymous move. The thriller comes as a follow-up of the last movie of the series, launched in 2019 “John Wick: Chapter 3 - Parabellum” and it is the fourth tentative of the hero to defeat his adversaries in new ways. The filming took place in 2021 and the producers will delight us with scenes shot in Paris, Osaka and New York. Next to Reeves we will also see actors such as Michael Finch, Erica Lee or Bill Skarsgard. The movie will premiere at the end of March 2023.

Cel mai mare festival dedicat florilor

Bloemencorso of the Bollenstreek este unul dintre cele mai mari festivaluri din Țările de Jos care anual atrage peste un milion de vizitatori. Între 19 și 23 aprilie 2023 toți iubitorii de plante se vor reuni pentru o expoziție fascinantă de plante superbe. Cel mai important moment al săptămânii dedicate florilor este de fiecare dată sâmbăta când are loc o paradă de mașini de lux decorate cu buchete bogate, paradă care se întinde pe nu mai puțin de 42 de kilometri, însoțită desigur de fanfare și multă veselie.

The biggest festival dedicated to flowers

Bloemencorso of the Bollenstreek is one of the biggest Dutch festivals that annually attracts more than one million visitors. Between April 19 and April 23 2023 all plant lovers will reunite for a fascinating exhibition of beautiful flowers. The most important moment of this week dedicated to flowers is every year on Saturday when there is a parade of luxury cars decorate with giant bouquets, parade that stretches on a 42 kilometres route, joined of course by marching band and a lot of joy.

INTERVIU

Unanim recunoscut ca avocat litigant de elită, Traian Briciu este partener fondator al PBC Attorneys at Law, având 25 de ani de experiență în litigii de anvergură și o excepțională carieră academică. Cu o expertiză aprofundată în dreptul urbanismului, drept administrativ, arbitraje, real estate, drept societar și fiscal, Traian Briciu este și Profesor Universitar în cadrul Universității de Drept din București, arbitru CCIR, Conciliator CSALB.

Ce atribute considerați că definesc un avocat bun în relația cu clientul?

Este greu de standardizat acest aspect, însă o excelentă pregătire academică și compatibilitatea avocatului cu clientul mi se par esențiale. Noi, la PBC, vedem avocatul nu ca pe un simplu prestator de servicii, ci ca pe sfătuitorul clientului, cel care pune interesele durabile înaintea unor câștiguri de moment. De exemplu, oferirea de certitudini pentru câștigarea unui dosar, atunci când nu ai argumentele de partea ta, nu ar trebui să încânte clientul.

Pentru noi, este esențial ca un client să primească o perspectivă, o strategie, un sfat onest, care să îl ajute pe acesta să își atingă obiectivele. Căutăm permanent un echilibru între interpretarea legii, construirea unei echipe compatibile cu valorile noastre, loialitatea față de client și interesul său final. Acestea sunt aspecte care conferă încredere și statornicie în relația avocat – client.

De ce criterii ar trebui să țină cont o companie în alegerea societății de avocatură?

Este importantă compatibilitatea ariei de practică și a caracteristicilor societății cu specificul problemelor clientului. Poți merge la un avocat renumit, dar dacă problema ta nu intră în sfera expertizei sale, poate nu este cea mai bună opțiune. E important și ca avocatul să aibă o cunoaștere juridică integrativă, complexă, nu foarte nișată. Abordarea noastră e să avem pregătire aprofundată în mai multe domenii și să folosim o gândire sistemică, luând în considerare toate dimensiunile proiectului. Această abordare multifacțată a adus clienților noștri rate ridicate de succes.



Ați vorbit de mai multe ori despre ”uberizarea” profesiei. Cum îi poate afecta pe clienți acest fenomen?

”Uberizarea” nu are conotații pozitive pentru profesia de avocat, deoarece succesul acestui concept ține de domenii în care serviciile sunt standardizate. Or, elementul creativ și profund personal joacă un rol determinant pentru calificarea prestației unui avocat.

Cum îi ajută pe clienți reglementările în domeniul publicității în avocatură?

Publicitatea profesională este permisă, dar limitată. Din păcate, ca în multe alte domenii, alegerea unei firme de avocatură doar după acest criteriu poate fi păgubitoare pentru client. Publicitatea prin rezultate și recomandări încă este importantă în acest domeniu.

Cum a schimbat pandemia profesia?

Pandemia a schimbat societatea, implicit și profesia - digitalizarea, inteligența artificială sunt doar câteva aspecte. S-a clarificat însă faptul că activitatea noastră nu poate fi desprinsă de prezența fizică. Și a mai demonstrat și cât de important este să ai alături un avocat care să știe să răspundă rapid și creativ diferitelor probleme generate de vremuri periculoase de „interesante”.

Citiți mai multe despre Traian Briciu pe www.pbca.ro

Modul avion

În vremurile prin care trecem și având atât de multă informație la dispoziție este foarte dificil să găsim acele buzunare de liniște de care avem nevoie să ne reîncărcăm bateriile. Chiar și atunci când ne propunem să ne distanțăm de grijile zilnice în mod activ, adesea nu reușim să ocolim tot valul de știri, taskuri și blocaje care ne dau de furcă zi de zi.

Zborul este întotdeauna un moment în care avem șansa să setăm tot zgomotul recurent pe modul avion și să avem timp pentru noi înșine, să ne gândim la lucrurile care ne fac fericiți și cum putem să ajungem să ne bucurăm de ele cât mai des posibil.

Puteți începe acest proces cu ajutorul revistei pe care o aveți acum în mâini, alegând din paginile ei destinațiile pe care să le vizitați împreună cu cei dragi cât de curând posibil. Profitați de orele în care nu apare nicio notificare pe ecranul telefonului și decideți unde este cel mai bun loc în care să vă recompensați cu o binemeritată pauză, în care să vă creați noi amintiri neprețuite alături de oamenii care au un loc special în inimile voastre.

Drum bun!

Airplane mode

Given the times we are facing and having so much information at our fingertips it is very difficult to find those pockets of quiet time that we need to recharge. Even when we actively try to put a distance between ourselves and our daily worries, we often do not manage to go around all the news, tasks and blockages that bother us every day.

During a flight is always a good moment to set all this recurring noise on airplane mode and to get some time for ourselves, to think of the things that make us happy and how we can manage to enjoy them as often as possible.

You may begin this process with the help of the magazine you are currently holding, by choosing from its pages those destinations you want to visit with your loved ones as quickly as you can. Take advantage of the hours spend free of notifications on your phone and decide which is the best place to reward yourself with a well-deserved break, where you can create new priceless memories next to the people whom you hold dear.

Enjoy your trip!



Olivia Vereha
Redactor șef
Editor In Chief

TRAVEL

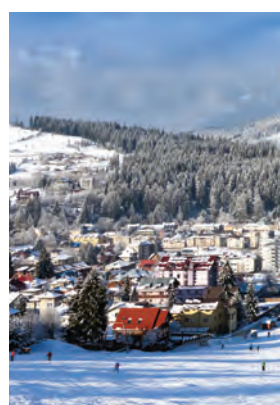
16



24 Bucătăria italiană
Italia cuisine



40 Maramureș



46 Vatra Dornei

Pe drumurile antice ale Istanbulului

On the ancient roads
of Istanbul



SEASON'S CHOICE

Cel mai mare oraș din Turcia, Istanbulul este un centru turistic prin care anual trec zeci de milioane de vizitatori, ceea ce îl face unui dintre cele mai vizitate locuri la nivel global. Întins pe două continente, locuit de 15 milioane de oameni, cel mai aglomerat oraș al Europei și al 15-lea oraș din lume găzduiește locuri unice cu o istorie controversată.

Timp de 1600 de ani, Istanbulul, sub diferitele nume sub care a fost cunoscut prin veacuri, a fost capitala imperiului, un loc cheie pentru comerțul tuturor timpurilor și o metropolă în care orice călător și-a dorit să ajungă. Astăzi, capitala Turciei se află la Ankara, dar Istanbul rămâne de departe cel mai interesant oraș al țării și una dintre cele mai râvnite destinații turistice din lume.

Prima vizită

Hagia Sofia este punctul de plecare pentru cei care descoperă Istanbulul pentru prima dată. Cea mai importantă catedrală a Imperiului Bizantin, acest loc a fost construit în urma cu peste 14 secole și astăzi este gazdă a unui muzeu fascinant de mozaicuri, ceramică și caligrafie. Hagia se află în imediata apropiere a marelui Bazar care

The largest city in the Republic of Türkiye, Istanbul is a tourist hub that attracts tens of millions of visitors every year, making it one of the most visited places in the world. Stretching across two continents, inhabited by 15 million people, Europe's busiest city and the 15th largest in the world is home to unique sites of controversial history.

For 1600 years, Istanbul, under the different names by which it has been known through the ages, was the capital of the empire, an important place for trade throughout the ages and a metropolis that every traveller wanted to reach. Today, Ankara is the capital of the Republic of Türkiye, though Istanbul remains by far the country's most exciting city and one of the world's most sought-after tourist destinations.

First visit

Hagia Sofia is the starting point for first-time Istanbul visitors. The most important cathedral of the Byzantine Empire, this site was built more than 14 centuries ago and is now home to a fascinating museum of mosaics, ceramics and calligraphy. Hagia is situated in the immediate





încă din secolul al XV-lea reprezintă unul dintre cele mai mari și importante centre comerciale construite vreodată. Mai mult de cinci mii de magazine așteaptă cumpărători în incinta giganticei piețe, printre sute de cafenele, bistro-uri și restaurante. Mai puțin aglomerate, dar la fel de interesante sunt străzile Istiklal Caddesi, Faik Paşa Caddesi sau Cukurcuma Caddesi unde puteți găsi antichități și alte chilipiruri.

Dacă mai aveți timp în zi după aceste locuri, următoarea oprire ar trebui să fie la Moscheea Albastră, un lăcaș de cult care spre deosebire de Hagia Sofia nu a fost transformată în spațiu muzeal. Pentru a putea vizita moscheea trebuie să fiți grijulii la regulile vestimentare de acces. Moscheea Albastră este și una dintre granițele cartierului Galata care se întinde pe malul nordic al golfului care împarte Istanbulul în două, Cornul de Aur. Vă recomandăm o vizită în turnul cu același nume, Galata, de unde puteți admira o panoramă splendidă a orașului. Alte două obiective de neratat sunt palatul Topkapi, ridicat în anul 1459 unde au locuit sultanii timp de secole și palatul Dolmabahçe din cartierul Beşiktaş, ultimul palat imperial al imperiului Otoman.

vicinity of the Great Bazaar, which has been one of the largest and most important commercial centres ever built since the 15th century. Over five thousand stores await shoppers in the giant square, with hundreds of cafés, bistros and restaurants. Less crowded but equally interesting are the streets Istiklal Caddesi, Faik Pasha Caddesi or Cukurcuma Caddesi where you can find antiques and other bargains.

If you still have time in your day after these places, your next stop should be the Blue Mosque, a place of worship which unlike Hagia Sofia has not been converted into a museum space. You should be careful about the dress code for visiting the mosque. The Blue Mosque is also one of the borders of the Galata district that spans the northern shore of the bay dividing Istanbul in two, the Golden Horn. We recommend a visit to the tower by the same name, Galata, from where you can admire a stunning view of the city. Two other must-see sights are the Topkapi Palace, built in 1459 where the sultans lived for centuries, and the Dolmabahçe Palace in the Beşiktaş district, the last imperial palace of the Ottoman Empire.

**Atracții unice**

Sayyed Hassan Pasha Madrasa, Laleli Mosque, Millet Kutuphanesi, Yeni Valide Mosque, Ayazma Mosque sau Taksim Mescidi. Dacă pașii vă poartă pe oricare dintre aceste străzi fiți atenți să nu ratați unele dintre puținele palate ale păsărilor rămase prin Istanbul. Mici castele în miniatură au fost sculptate pe unele fațade pentru a oferi reședințe de lux pentru vizitatorii înaripați ai orașului. Sculptate cu secole în urmă aceste micro căsuțe sunt încărcate de decorațiuni superbe, au mai multe niveluri, balcoane și ferestre bogat ornate.

Muzeul Inocenței din Cuckurkuma Cadessi este un muzeu unic în lume, decorat cu exponate reale care documentează o lume fictivă, creat de Orhhan Pamuk odată cu romanul omonim menit să completeze opera scrisă oferind călătorilor o experiență pe care nu o vor regăsi nicăieri altundeva în lume.

Biserica de fier Sfântul Ștefan, ridicată de comunitatea ortodoxă bulgară din oraș, este construită, așa cum ați și bănuțit, integral din bucăți gigantice de fier care a fost adus în Istanbul pe Dunăre tocmai din Viena și au fost asamblate aici. Povestea acestui loc spune ca sultanul nu a vrut să permită construcția bisericii dar pentru a nu antagoniza

Unique attractions

Sayyed Hassan Pasha Madrasa, Laleli Mosque, Millet Kutuphanesi, Yeni Valide Mosque, Ayazma Mosque or Taksim Mescidi. Should your steps take you down any of these streets be careful not to miss some of the few bird palaces left in Istanbul. Small miniature castles have been carved into some facades to offer luxurious residences for the city's winged visitors. These micro cottages, carved centuries ago, have superb decorations, on several levels, balconies and highly decorated windows.

The Museum of Innocence in Cuckurkuma Cadessi is a one of a kind museum in the world, decorated with real exhibits which document a fictional world, created by Orhhan Pamuk with the novel of the same name intended to complement his written work by offering travellers an experience they will not find anywhere else in the world.

St Stephen's Iron Church, built by the Bulgarian Orthodox community in the city, is built, as you might have guessed, entirely from giant pieces of iron that were brought to Istanbul on the Danube from Vienna and then assembled here. According to the story of this place, the Sultan did not want to allow the church to be built but in order not to antagonise the community he granted the building permit



comunitatea a acordat permisul de construcție dar cu un termen pe care el îl credea imposibil de respectat de o lună de zile. Prefabricatele din fier au permis oamenilor să ridice lăcașul proiectat de arhitectul armean Hovsep Aznavur într-un timp record.

Dacă vremea este prietenoasă, o plimbare prin parcul miniaturilor este obligatorie. Miniaturk, deschis în anul 2003 este un parc tematic decorat cu peste 100 de miniaturi ale celor mai faimoase obiective turistice din Turcia și alte teritorii care au fost în trecut ocupate de imperiul Otoman. Scările Camondo sunt și ele un loc foarte popular din Istanbul. Construite de Abraham Salomon Camondo, fratele unui bancher cunoscut care s-a stabilit în orașul turc la finele secolului al XVIII-lea scările aveau rolul de a scurta drumul pe care îl aveau de parcurs copiii acestuia către școală. Structura lor aduce aminte de arhitectura lui Gaudi.

Un alt muzeu pe care vi-l recomandăm este Muzeul Energiei, deschis vizitatorilor după închiderea unei centrale care alimenta orașul cu electricitate. Acesta este primul muzeu dedicat arheologiei industriale din Turcia și vizitatorii pot să vadă aici pe lângă exponate și cum arată și funcționa centrala la începutul secolului trecut. Ultimul loc pe care vi-l adăugăm pe lista de văzut este Muzeul Orientului Antic din Istanbul unde veți găsi cea mai veche poezie de dragoste

but with a deadline he thought impossible to meet of one month. The iron prefabricated structures allowed people to build the church designed by Armenian architect Hovsep Aznavur in record time.

In good weather, a walk through the miniature park is a must. Miniaturk, opened in 2003, is a theme park decorated with over 100 miniatures of the most famous sights in Turkey and other territories that were formerly occupied by the Ottoman Empire. The Camondo staircase is also a very popular spot in Istanbul. Built by Abraham Salomon Camondo, the brother of a famous banker who settled in the Turkish city at the end of the 18th century, the stairs were designed to shorten the journey his children had to make to school. Their structure is reminiscent of Gaudi's architecture.

Another museum we recommend is the Energy Museum, open to visitors after the decommissioning of a power plant that supplied the town with electricity. This is the first museum dedicated to industrial archaeology in Turkey and here visitors can see not only the exhibits but also how the power plant used to look and operate at the beginning of the last century. And the last place to add to your bucket list is the Museum of the Ancient Orient in Istanbul where you will find the world's oldest love poem - a balbale, an



din lume - o „balbale”, poezie antică sumeriană - dedicată regelui Shu-Sin care a domnit în secolul 20 î. Hr., care a fost descoperită în situl istoric de la Nippur.

Bucătăria turcească

Considerată una dintre cele mai versatile din lume, gastronomia turcească este o explozie de arome speciale, deosebit de intense. Printre cărnurile preferate ale turcilor se află cea de miel sau de pește pe care le pregătesc cu multă migală înainte de fiecare masă importantă a zilei.

Bucătăria turcească face uz foarte mult de ulei de măsline în preparatele sale și niciun fel de mâncare nu este complet fără verdeturi din belșug. Condimentele aproape nelipsite

ancient Sumerian poem - dedicated to King Shu-Sin who reigned in the 20th century BC, and which was discovered at the historic site of Nippur.

Turkish cuisine

Regarded as one of the most versatile in the world, Turkish gastronomy is a burst of special, intense flavours. Among the Turks' favourite meats are lamb and fish, which they prepare meticulously before each important meal of the day.

Turkish cuisine uses a lot of olive oil in its dishes and no dish is complete without plenty of greens. Spices such as oregano, tarragon, sumac and cumin are almost always



Zboruri TAROM spre Istanbul / TAROM Flights to Istanbul

Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Istanbul				
08:35	10:50	1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2022-25.03.2023)	RO 261	73W
16:25	18:40	1,4,5,7* (24.11.2022-24.03.2023)	RO 263	73W
Istanbul - București				
11:40	11:55	1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2022-25.03.2023)	RO 262	73W
19:35	19:50	1,4,5,7* (24.11.2022-24.03.2023)	RO 264	73W

(*) 1 - Luni/Monday, 2 - Marti/Tuesday, 3 - Miercuri/Wednesday, 4 - Joi/Thursday, 5 - Vineri/Friday, 6 - Sâmbătă/Saturday, 7 - Duminică/Sunday.

sunt oregano, tarhonul, sumacul sau chimionul care acompaniază foarte bine legumele pe care le preferă aceștia - vinetele, lintea sau fasolea.

La micul dejun încercați să gustați un menemen, o omletă bogată cu legume sau sucuk, cârnați uscați cu ochiuri alături. Potoliți-vă setea cu ayran la fiecare masă copioasă, iar la desert cereți o cafea la nisip sau un ceai negru. La prânz comandați un lahmacun, kebab sau pide sau o porție delicioasă de İçli Köfte, chiftele din carne tocată și bulgur. La fel de bune sunt și vinetele umplute, karniyarik, sau sarmalele care aici poartă numele de dolma. La desert, înainte de a încerca orice altceva, încercați baclava sau kataif.

present, and they are a great accompaniment to their favourite vegetables - aubergines, lentils and beans.

For breakfast try a menemen, a rich vegetable omelette or sucuk, dried sausage with fried eggs on the side. Quench your thirst with ayran for every big meal, and ask for sand coffee or black tea for dessert. At lunch order a lahmacun, kebab or pide or a delicious portion of İçli Köfte, minced meatballs and bulgur. Just as good are the stuffed aubergines, karniyarik, or the sausages which here are called dolma. For dessert, before trying anything else, try baclava or kataif.

Bucătăria italiană

Italian cuisine

Sunt puține țări care au o gastronomie atât de populară la nivel internațional ca Italia. Pizza, pastele, bruschetele, sau tiramisu sunt doar câteva din rețetele italienești care au fost împrumutate cu succes în toată lumea. Bucătăria italiană de astăzi este rezultatul influențelor culturale și istorice de la Imperiul Roman până în zilele noastre. Mai mult de atât, veți observa că fiecare regiune din Italia, fie că vorbim de Toscana, Sicilia, sau Veneto, are propria interpretare culinară a aceluiași fel de mâncare.

Cum putem începe o conversație despre gastronomia italiană dacă nu cu o incursiune în istoria celui mai iubit preparat, pizza. Conform legendelor populare dar și datelor istorice, pizza a fost inventată în Napoli, undeva la începutul secolului 19. Prima rețetă de pizza așa cum o știm noi în zilele noastre a fost cea de margherita. Raffaele Esposito, un bucătar renumit la acea vreme, a fost desemnat să pregătească o pizza pentru Regina Margareta a Italiei. Acesta a ales cele mai simple ingrediente, de cea mai bună calitate, care simbolizau culorile steagului italian: roșii (roșu), mozzarella (alb) și busuioc (verde). Așa a luat naștere rețeta care stă la baza multor altor tipuri de pizza.

There are few countries that have such an internationally popular cuisine as Italy. Pizza, pasta, bruschetta and tiramisu are just some of the Italian recipes that have been successfully borrowed all over the world. The Italian cuisine of today is the result of cultural and historical influences, from the Roman Empire to the present day. Furthermore, you'll notice that each region of Italy, whether we're talking Tuscany, Sicily, or Veneto, has its own culinary interpretation of the same dish.

How can we start a conversation about Italian gastronomy if not with a journey into the history of its most beloved dish, pizza. According to popular legend and historical data, pizza was invented in Naples, somewhere in the early 19th century. The first pizza recipe as we know it today was the margherita. Raffaele Esposito, a famous chef of that time, was designated to prepare a pizza for Queen Margherita of Italy. He chose the simplest, highest quality ingredients that symbolised the colours of the Italian flag: tomato (red), mozzarella (white) and basil (green). This is how the recipe that forms the basis of many other types of pizza was born.





E greu să alegem doar un simbol culinar pentru Italia, însă cu siguranță pastele concurează cu pizza pentru a fi pe podium. În Italia sunt peste 300 tipuri diferite de paste în funcție de formă, dar și de câteva categorii bine definite ca paste scurte, paste lungi, paste umplute, sau paste pentru ciorbe sau supe. Alegerea unui anumit sortiment ține de destinația finală a preparatului. Spaghetti, penne, fettuccine, pappardelle, farfalle, sau fusilli sunt printre cele mai cunoscute, însă dacă vreți să încercați radiatori, riccioli, sau garganelli, cel mai probabil va trebui să zburăți până în Italia. Pastele nu diferă doar ca formă, ci și ca ingrediente sau valori nutritive, și sunt nelipsite din dieta zilnică a italienilor care le pregătesc de cele mai multe ori în casă.

O istorie interesantă o are și risotto-ul, un alt preparat italianesc pe care atât localnicii, cât și turiștii, îl mănâncă drept fel principal sau garnitură. Coincidență, sau nu, Italia este și cel mai mare producător de orez din Europa. În funcție de regiunea unde este cultivat, acesta diferă ca formă și textură. În peninsula, cel mai apreciat sortiment de orez este carnaroli care are un bob lung și o textură mai fermă, fiind ideal pentru prepararea unui risotto cremos. În schimb, arborio este mai cunoscut în afara țării. Indiferent de ce orez veți folosi, ingredientele de bază pentru un risotto desăvârșit sunt ceapa, untul, supa strecurată de pui sau de legume, vinul alb, parmezanul și șofranul. În rest, posibilitățile sunt nelimitate. Puteți adăuga

It's hard to pick only one culinary symbol for Italy, but pasta certainly competes with pizza for the podium. There are over 300 different types of pasta in Italy depending on shape, but also a few well-defined categories such as short pasta, long pasta, stuffed pasta, or pasta for soups and broths. Choosing a particular type depends on the final use of the dish. Spaghetti, penne, fettuccine, pappardelle, farfalle, or fusilli are among the most popular, but if you want to try radiatori, riccioli, or garganelli, you'll probably have to fly to Italy. Pasta differs not only in shape, but also in ingredients and nutritional value, and is a daily part of the diet of Italians who often prepare it at home.

There is also an interesting history of risotto, another Italian dish that both locals and tourists eat as a main course or side dish. Whether it's a coincidence or not, Italy is also Europe's largest rice producer. Depending on the region where it is grown, it differs in shape and texture. On the peninsula, the most popular type of rice is carnaroli, which has a long grain and a firmer texture which makes it ideal for making a creamy risotto. By contrast, arborio is better known outside the country. Regardless of which rice you use, the basic ingredients for a perfect risotto are onion, butter, chicken or vegetable stock, white wine, Parmesan cheese, and saffron. As for the rest, the possibilities are endless. You can add any other ingredients like mushrooms, truffles, nuts, or seafood.

Sure, there are dozens of recipes





orice alte ingrediente ca ciupercile, trufele, nucile sau fructele de mare.

Desigur, există zeci de rețete pe care le puteți degusta în fiecare dintre cele douăzeci de regiuni ale Italiei, însă prima dată vă recomandăm să le încercați pe cele clasice. Amintim doar câteva dintre ele, cum ar fi lasagna preparată cu carne de miel, insalata caprese unde mozzarella și uleiul de măsline de calitate se contopesc perfect, bruschetele cu roșii și busuioc, focaccia cu diferite condimente și ingrediente, ossobuco alla milanese sau celebra friptură de vită gătită la foc mic, dar și delicioasele vinete cu parmezan, pregătite la cuptor.

De pe lista noastră de sugestii, nu ar putea lipsi nici dulciurile precum înghețata (gelato), panna cotta, un fel de budincă din smântână dulce, nefermentată, panettone

you can try in each of Italy's twenty regions, but first we recommend trying the classics. To name just a few, such as lasagna made with lamb, insalata caprese where mozzarella and quality olive oil blend perfectly, bruschetta with tomatoes and basil, focaccia with different spices and ingredients, ossobuco alla milanese or the famous slow-cooked roast beef, as well as the delicious eggplant with parmesan, prepared in the oven.

Our suggestion list could not miss sweets such as ice-cream (gelato), panna cotta, a kind of pudding made of sweet, unfermented cream, panettone or the traditional Italian cake, sfogliatella, a Neapolitan pastry filled with ricotta cheese, vanilla and cinnamon. However, the king of desserts in Italy remains tiramisu. Usually served after the main meal, the secret to a good tiramisu is using quality ingredients - mascarpone and coffee, in this case. A dessert



sau cozonacul tradițional italianesc, sfogliatella un produs de patiserie napolitan umplut cu brânză ricotta, vanilie și scorțișoară. Regele deserturilor în Italia rămâne însă tiramisu. Servit de obicei după masa principală, secretul unui tiramisu bun constă în folosirea ingredientelor de calitate - mascarpone și cafea, în acest caz. Un desert devenit celebru peste noapte și peste hotare, deși a apărut pentru prima dată undeva în anii '60-'70. Dovadă că italienii au un talent gastronomic aparte.

În ceea ce privește băuturile, credem că veți recunoaște mare parte din ele, dar cu siguranță gustul autentic îl veți regăsi doar în Italia. Campari, prosecco, aperol sunt doar câteva ingrediente care stau la baza cocktailurilor eferescente ca Negroni, Aperol Spritz, sau Hugo Spritz. Veți avea la dispoziție și o mulțime de sortimente de vin, peninsula fiind recunoscută pentru viticultură, la fel și de cafea. Buon appetito!

that became famous overnight and abroad, although it first appeared sometime in the 60s and 70s. Proof that Italians have a special gastronomic talent.

As for the drinks, we think you'll recognise most of them, but the authentic taste you'll definitely only find in Italy. Campari, prosecco, aperol are just a few of the ingredients used to make effervescent cocktails like the Negroni, Aperol Spritz, or Hugo Spritz. You'll also have plenty of wine to choose from, as the peninsula is well known for its viticulture, as well as coffee. Buon appetito!

Zboruri TAROM spre Roma / TAROM Flights to Rome

📍 Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Roma				
10:25	11:35	4* (01.12.2022-23.03.2023)	RO 403	318
12:50	14:00	1* (28.11.2022-20.03.2023)	RO 403	73W
15:30	16:40	6* (26.11.2022-25.03.2023)	RO 407	73W
Roma - București				
12:25	15:40	4* (01.12.2022-23.03.2023)	RO 404	318
14:45	18:00	1* (28.11.2022-20.03.2023)	RO 404	73W
17:30	20:45	6* (26.11.2022-25.03.2023)	RO 408	73W

(* 1 – Luni/Monday, 2 – Marți/Tuesday, 3 – Miercuri/Wednesday, 4 – Joi/Thursday, 5 – Vineri/Friday, 6 – Sâmbătă/Saturday, 7 – Duminică/Sunday.



VASCULARTE

CLINICA DE MEDICINĂ VASCULARĂ

Clinică de referință în tratamentul bolilor venoase

Boală varicoasă

Tromboză venoasă profundă

Ulcerul venos

Peste 5000 pacienți
tratați anual cu
tehnologie
revoluționară

Echipă medicală
interdisciplinară

Peste 15 ani
de experiență
și rezultate
de excepție



DR. TONI FEODOR
medic specialist chirurgie vasculară
medic primar chirurgie generală



 /vascularte.ro

 /vascularte.ro

 www.vascularte.ro


Adresa: **Str. Washington 48A, Sectorul 1, București**



021 9550

www.vascularte.ro





**Iarnă luminoasă
în Atena**
A bright winter in Athens



Asociem adesea Grecia cu vacanțe însoțite în insule, sub soarele dogoritor din iulie sau august și mai puțin cu albastrul sticlos al dimineților geroase de iarnă. Și e de înțeles, plajele elene sunt splendide, iar micile orașe albe care se ridică semețe deasupra valurilor Mediteranei sunt destinația perfectă pentru sezonul cald. Dar Grecia are foarte multe de oferit în lunile friguroase, ba chiar am spune că este unul dintre cele mai bune locuri pentru un city break urban, plin de mister și legende.

Atena, capitala Greciei, este gazdă pentru multe situri unde puteți descoperi arhitectura antică, dovezi ale măiestriei predecesorilor noștri din cele mai vechi timpuri. Orice vizită în orașul celor șapte coline ar trebui să pornească de pe Acropole, ridicat în epoca lui Pericle, un complex de

Greece is often associated with sunny island holidays under the hot July or August sun, and less with the crystal blue of frosty winter mornings. And it's understandable, the Greek beaches are gorgeous and the little white towns that rise gracefully above the waves of the Mediterranean are the perfect destination for the warm season. Greece has a lot to offer in the colder months, though, and we'd go so far as to say it's one of the best places for an urban city break, full of mystery and legend.

Athens, the capital of Greece, houses many sites where you can discover ancient architecture, evidence of the mastery of our predecessors from ancient times. Any visit to the city of seven hills should begin at the Acropolis, built in the age of Pericles, the impressive temple complex that



temple impunător care a găzduit principalele edificii de cult ale capitalei. Cele mai importante vestigii pe care le puteți vedea aici sunt Partenonul, Eretheionul, sanctuarul zeițe Atena, Altarul Atenei sau Templul lui Dionysos. Întregul ansamblu este astăzi sub protecția UNESCO.

Templul lui Hefaistos este unul dintre monumentele cele mai bine păstrate. Construit în secolul al V-lea înainte de Hristos, chiar și acum, maiestuoasa clădire poartă pe umerii săi istoria milenară a celor care au locuit aceste regiuni de-a lungul timpului. Dacă ar fi să recomandăm un singur muzeu din Atena, pentru călătorii care au puțin timp la dispoziție în oraș, atunci acesta ar fi Muzeul Național de Arheologie care este gazdă pentru o colecție impresionantă de artefacte din antichitate. Un alt loc care

housed the capital's main cult buildings. Most important relics you can see here are the Parthenon, the Erechtheion, the sanctuary of the goddess of Athens, the Altar of Athens or the Temple of Dionysus. The entire complex is now under UNESCO protection.

The Temple of Hephaestus is among the best-preserved monuments. Built in the 5th century BC, the majestic building still bears on its shoulders the millennia-long history of the people who settled these regions throughout the ages. If we had to recommend just one museum in Athens for the travelers who have little time in the city, it would be the National Museum of Archaeology that is host to an impressive collection of ancient artefacts. Another place which caught our interest was the museum of Greek



ne-a atras atenția a fost muzeul instrumentelor muzicale grecești unde este foarte posibil ca pe lângă a vedea cele peste 1200 de exponate să prindeți și un concert de muzică tradițională.

Dacă temperaturile vă permit, atunci trebuie să faceți o vizită la palatul Zappeion, o clădire splendidă construită în secolul al XIX-lea care este înconjurată de o grădină superbă ce se întinde pe nu mai puțin de 14 hectare. La fel de frumoase sunt și Grădinile Naționale, casă pentru peste șapte mii de specii de plante adunate aici din întreaga lume. Amenajate la mijlocului secolului XIX pentru familia regală astăzi aceste grădini sunt deschise pentru toți vizitatorii. Cea mai lungă alee din aceste grădini are peste șapte kilometri.

Pentru o panoramă spectaculoasă vă recomandăm să urcați în cel mai înalt punct al Atenei, vârful Lycabettus de unde puteți observa nu doar orașul, ci și marea și chiar și insulele în zare. Pentru o scurtă sesiune de shopping, singurul loc de care aveți nevoie este piața de vechituri din Monastiraki, un conglomerat de mici magazine de

musical instruments where it's quite possible that as well as seeing the 1200+ exhibits you will also catch a traditional music concert.

If the temperatures will allow you to, then you should pay a visit to Zappeion Palace, a stunning 19th century building surrounded by a beautiful garden covering as much as 14 hectares. Equally beautiful are the National Gardens, the home to over seven thousand species of plants that are gathered here from all over the world. Created in the mid-19th century for the royal family, today these gardens are open for all visitors. The longest alley in the gardens is over seven kilometers long.

We recommend climbing to the highest point of Athens, Lycabettus Peak, for a spectacular view of not only the city but also the sea and even the islands on the horizon. For a brief shopping session, all you need is the flea market. Greek jewelers show a special mastery when it comes to accessories and choosing the most beautiful colours in the world.



MEDMONDI.RO

Un website nu doar despre sănătate!

Sănătate Călătorii Tehnologie

Știri, Studii, Interviu



Zboruri TAROM spre Atena / TAROM Flights to Athens

📱 Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Atena				
16:40	18:20	1,3,4,5,6,7* (23.11.2022-25.03.2023)	RO 273	318
Atena - București				
19:10	20:45	1,3,4,5,6,7* (23.11.2022-25.03.2023)	RO 274	318

(*) 1 – Luni/Monday, 2 – Marți/Tuesday, 3 – Miercuri/Wednesday, 4 – Joi/Thursday, 5 – Vineri/Friday, 6 – Sâmbătă/Saturday, 7 – Duminică/Sunday.

antichități de unde puteți cumpăra obiecte unice cu o valoare inestimabilă. Bijuterii grecești au o măiestrie aparte când vine vorba de accesorii și de alegerea celor mai frumoase culori din lume.

Pentru o experiență culinară inedită și pentru petreceri până la orele mici ale dimineții vă recomandăm cartierul Psyrri care este plin de restaurante, buticuri, baruri și cafenele colorate, locul potrivit pentru a cunoaște oameni noi și pentru a vă face prieteni.

For a unique dining experience and for partying into the morning hours we recommend the Psyrri district which is full of colourful restaurants, boutiques, bars and cafes, the perfect place to meet new people and make friends.



INNOVAENGINEERING

The newest and most economical solution in Data Centers offered by a Romanian company

Energy efficiency and low footprint



Mobile Data Centers

The Romanian company Innova Engineering pushes forward the local market of data centers solutions with the latest and most economical one, available at international level: the Mobile Data Center. It is a containerized data center solution, basically a portable one. In recent years, this type of solution has become very attractive for customers who look in terms of the advantages it offers: small size (small footprint), energy efficiency, fast assembly, mobility and cost.

Mobile Data Centers are able to ensure and cover the hosting of a telecommunication infrastructure that contains all the functional elements necessary for the operation of a data center, in conditions of safety, availability, reliability and energy efficiency according to the specifications of the applicable standards and good practices in force, being designed to ensure at the same time supporting the load during transport and its use, under normal conditions, without suffering deformations.

Mobile Data Centers ensure optimal operating conditions for ICT equipment, subsystems of the constructive physical infrastructure (container, constructive and partitioning module), support infrastructure (electrical installations, air conditioning installations, UPS secure power supply system, structured wiring) and security components (access control system, anti-burglary, video monitoring, detection, automatic fire warning and extinguishing, detection of liquid leaks), fully meeting the customer's needs and allowing safe and reliable operation of the systems within the necessary parameters.

At the same time, the small immersions of such a data center, equipped with the latest technologies for cooling solutions, ensures energy efficiency and thus obtains a lower PUE compared to the classic data centers.

Energy efficiency and low footprint are the main advantages of Mobile Data Centers, becoming a solution for customers who do not have dedicated buildings or halls for a data center. Obviously, it represents a cheaper and faster solution compared to the construction of a classic data center, from scratch.

4 major advantages of Mobile Data Centers

- Short execution time compared to a classic data center
- They are mobile and easy to relocate according to the customer's needs
- They are scalable and modular, easy to expand or adapt by adding a new container/module
- Benefits from a superior energy efficiency due to its small size, while equipping it with state-of-the-art cooling solutions.

Festivalul de Film de la Berlin

Berlin International Film Festival

Cea de-a 73-a ediție a Festivalului de Film de la Berlin este prima reuniune fizică, completă, post-pandemie, a cineaștilor și pasionaților de filme din lumea întreagă. Aceasta va avea loc în perioada 16-26 februarie 2023 și suntem convinși că entuziasmul este mai mare ca niciodată. Considerat unul dintre cele mai importante evenimente culturale, festivalul adună an de an nume 'grele' din industria cinematografică, dar și fețe noi gata să se afirme.

"Let's get together" este tema acestei ediții simbolizând cel mai probabil reconectarea oamenilor după mai bine de doi ani de pandemie. Mai mult de atât, organizatorii festivalului și-au exprimat solidaritatea cu Ucraina, susținând ferm valorile democratice.

The 73rd edition of the Berlin Film Festival is the first complete, physical, post-pandemic reunion of filmmakers and film enthusiasts from around the world. The event will take place on 16-26 February 2023 and we are confident that the excitement is greater than ever. Regarded as one of the most important cultural events, year after year the festival brings together 'heavy' names from the film industry, as well as new faces ready to make a name for themselves.

The theme of this edition is "Let's get together", most likely symbolic of people reconnecting after more than two years of pandemic. Furthermore, the organisers of the festival expressed their solidarity with Ukraine, by strongly supporting democratic values.



Competiția de film are mai multe secțiuni precum cea a filmelor scurte sau cel mai bun documentar, însă de anul acesta festivalul va acorda un premiu și celui mai bun serial de televiziune. Anual, pe perioada festivalului, sunt prezentate în jur de 400 de filme de diferite lungimi, formate și tematici.

Deși în 2022 capacitatea evenimentului a fost redusă la jumătate din cauza măsurilor anti-Covid, Festivalul de Film de la Berlin este unul de anvergură: peste 150.000 de bilete vândute, aproape 9.000 de invitați acreditați din 130 de țări, peste 1600 de jurnaliști din 82 de țări și un buget anual de 28.8 milioane de euro. Anul trecut, câștigătorul Ursului de Aur pentru cel mai bun film a fost 'Alcarràs', o coproducție Spania-Italia, în regia Carla Simón.

The film competition has several sections such as the short film section and the best documentary, and this year the festival will also award a prize to the best TV series. Annually, during the festival, around 400 films of various lengths, formats, and themes are shown.

Even though the capacity of the event has been reduced by half in 2022 because of anti-Covid measures, the Berlin Film Festival is still a major event: over 150,000 tickets sold, almost 9,000 accredited guests from 130 countries, over 1,600 journalists from 82 countries, and an annual budget of €28.8 million. The winner of last year's Golden Bear for Best Film was 'Alcarràs', a Spain-Italy co-production directed by Carla Simón.

MARAMUREȘ





Zboruri TAROM spre Baia Mare / TAROM Flights to Baia Mare

📍 Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Baia Mare				
13:50	15:15	3,4,5* (23.11.2022-24.03.2023)	RO 617	AT7
17:50	19:15	1,2,7* (27.11.2022-21.03.2023)	RO 617	AT7
Baia Mare - București				
15:40	17:00	3,4,5* (23.11.2022-24.03.2023)	RO 618	AT7
19:40	21:00	1,2,7* (27.11.2022-21.03.2023)	RO 618	AT7

(*) 1 – Luni/Monday, 2 – Marți/Tuesday, 3 – Miercuri/Wednesday, 4 – Joi/Thursday, 5 – Vineri/Friday, 6 – Sâmbătă/Saturday, 7 – Duminică/Sunday.

Județul Maramureș este situat în nordul României, la granița cu Ucraina, având ca reședință de județ orașul Baia Mare. Însă el este mai mult decât o unitate administrativă. Maramureș este locul perfect pentru o vacanță în afara aglomerației urbane. Anual, sute de turiști aleg Maramureșul ca destinație și asta pentru că regiunea este unică în România, păstrând tradițiile de altă dată și găzduind multe obiective turistice formate în mod natural, sau construite de-a lungul secolelor de către strămoșii noștri. Vă invităm să le descoperim împreună în rândurile ce urmează.

Maramureș este cunoscut de către localnici, și nu numai, ca „țara lemnului” sau „pământul lemnului”. Numele se datorează caselor tradiționale cu porți impunătoare din lemn, dar și bisericilor din lemn care au o arhitectură ușor recognoscibilă. Acestea sunt completate vizual de costumele populare maramureșene pe care locuitorii

Maramureș County is located in the north of Romania, on the border with Ukraine, with the city of Baia Mare as the county seat. But it is more than an administrative unit. Maramureș is the perfect place for a holiday outside the urban crowding. Every year, hundreds of tourists choose Maramureș as their destination, and that's because the region is unique in Romania, preserving the traditions of the past and hosting many tourist objectives formed naturally, or built over the centuries by our ancestors. We invite you to discover them together in the following lines.

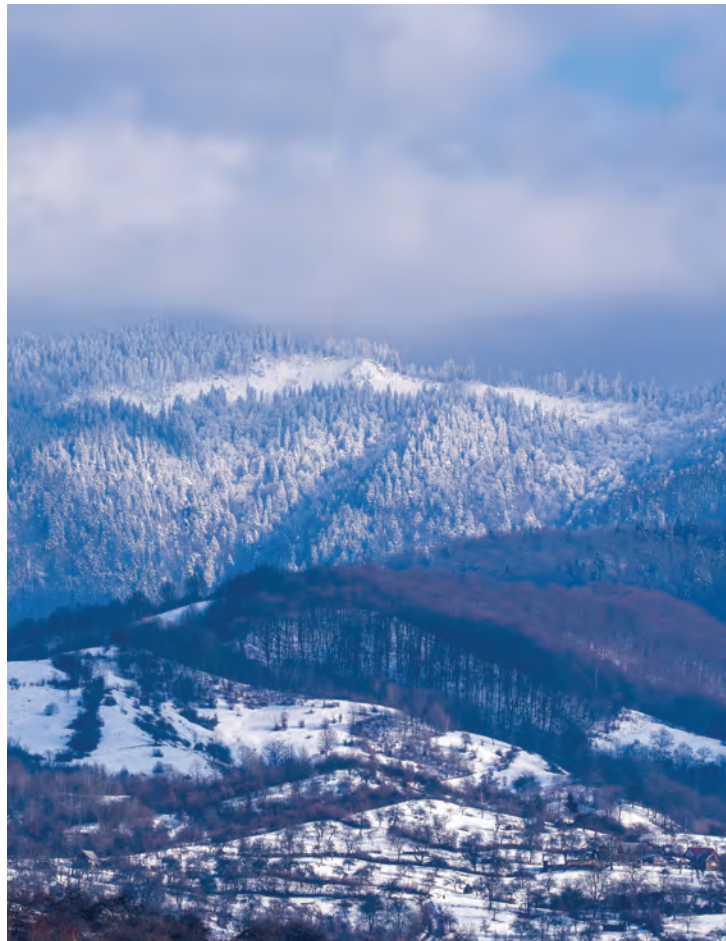
Maramureș is known by the locals, and not only, as „the country of wood” or „the land of wood”. The name is due to the traditional houses with imposing wooden gates, but also to the wooden churches that have an easily recognizable architecture. They are visually complemented by the folk costumes from Maramures that the inhabitants of the villages wear even today, especially during the holidays.



satelor le poartă chiar și în zilele noastre, în special în cele de sărbătoare. Unele dintre ele sunt vechi de zeci de ani și au o valoare sentimentală de neprețuit.

Ne întoarcem la bisericile din lemn și frumusețea lor arhitecturală ce le-a adus un bine meritat loc în Patrimoniul Mondial UNESCO în anul 1999. Atât bisericile, cât și mănăstirile sunt construite din piatră și lemn, și se remarcă printr-un turn îngust și înalt de până la 78 de metri cum este cazul mănăstirii Săpânța-Peri. Probabil cel mai cunoscut lăcaș religios din zonă este mănăstirea Bârsana din localitatea cu același nume. Ridicată la începutul secolului 18, aceasta reprezintă opera de artă a celor mai iscusiți meșteri ai vremii, recunoscuți pentru cele mai elaborate sculpturi în lemn. Etimologic, cuvântul „bârsan” se referea la un cioban care își creștea oile cu lâna bogată și lungă. Biserica din Budești-Josani merită și ea inclusă în itinerariul vostru fiind construită de către comunitatea sătească în prima jumătate a secolului 17.

Rămânem în aceeași arie cumva și completăm lista obiectivelor turistice cu Cimitirul Vesel din Săpânța, un loc



Some of them are decades old and have priceless sentimental value.

We go back to the wooden churches and their architectural beauty that earned them a well-deserved place in the UNESCO World Heritage in 1999. Both the churches and the monasteries are built of stone and wood, and are distinguished by a narrow and tall tower up to 78 meters as in the case of the Săpânța-Peri monastery. Probably the most famous religious place in the area is the Bârsana monastery in the town of the same name. Built at the beginning of the 18th century, it represents the work of art of the most skilled craftsmen of the time, recognized for the most elaborate wood carvings. Etymologically, the word “bârsan” referred to a shepherd who raised his sheep with rich and long wool. The church in Budești-Josani deserves to be included in your itinerary as it was built by the village community in the first half of the 17th century.

We somehow stay in the same area and complete the list of tourist attractions with the Merry Cemetery in Săpânța,



unic în lume. Cimitirul abordează moartea ca o continuare a vieții de apoi, nu ca pe un eveniment tragic. Astfel că fiecare mormânt este vegheat de o cruce din lemn pictată în cele mai vii culori, albastrul fiind emblematic pentru cimitirul vesel. Tot pe cruce se adaugă diverse motive tradiționale, un tablou menit să ilustreze viața persoanei care a murit, dar și un poem, mai voios sau mai nostalgic.

Odată ce ați terminat cu turul bisericilor, puteți trece la cel al muzeelor. Din această categorie, vă recomandăm Muzeul Satului Maramureșean din Sighetu-Marmației care reproduce la scală naturală satul autentic maramureșean cu casele sale din lemn și gardurile din nuiele împletite. Tot în Sighetu-Marmației merită vizitat și Memorialul Victimelor Comunismului și al Rezistenței. Gândit și inițiat încă din anul 1992 de către președinta la acea dată a Academiei Civice, Memorialul de la Sighet se alătură Memorialului de la Auschwitz și Memorialului Păcii din Normandia în reconstituirea și preservarea memoriei unor popoare, în acest caz al celui român din timpul regimului comunism. Casa memorială Elie Wiesel continuă cu aceeași tematică care onorează cu precădere memoria comunității evreiești din Maramureș. Wiesel este un autor american de origine română, câștigător al Premiului Nobel pentru Pace în anul 1986 și supraviețuitor al lagărelor naziste de la Auschwitz. Dacă vreți să petreceți mai mult timp în natură, avem și

a unique place in the world. The Cemetery approaches death as a continuation of the afterlife, not as a tragic event. So each grave is guarded by a wooden cross painted in the most vivid colours, blue being emblematic of the merry cemetery. Various traditional motifs are also added to the cross, together with a painting meant to illustrate the life of the person who died, but also with a poem, more cheerful or nostalgic.

Once you're done with the church tour, you can move on to the museum tour. From this category, we recommend the Maramureșean Village Museum in Sighetu-Marmației, which reproduces on a natural scale the authentic Maramureșean village with its wooden houses and fences made of woven reeds. Also in Sighetu-Marmației, the Memorial of the Victims of Communism and Resistance is worth visiting. Conceived and initiated since 1992 by the then president of the Civic Academy, the Sighet Memorial joins the Auschwitz Memorial and the Normandy Peace Memorial in reconstructing and preserving the memory of some nations, in this case the Romanian one during the communist regime. The Elie Wiesel memorial house continues with the same theme that especially honours the memory of the Jewish community in Maramureș. Wiesel is an American author of Romanian origin, winner of the Nobel Peace Prize in 1986 and a survivor of the Nazi



aici o listă de recomandări. Începem cu cea mai mare cascadă din România (90 de metri înălțime) situată în apropiere de stațiunea montană Borșa. Ea poartă numele de Cascada Cailor, nume strâns legat de o legendă locală conform căreia mai mulți cai care obișnuiau să pască în vârful muntelui au căzut în cascadă fiind speriați de urși. Dacă sunteți aventuroși și vă plac traseele montane, atunci o plimbare în Parcul Național din Munții Rodnei vă va bucura privirea cu peisaje ireal de frumoase, indiferent de anotimpul în care îl vizitați. Lacul Albastru din Baia Sprie este o altă minune a naturii. Culoarea lacului se schimbă de la verde la albastru în funcție de intensitatea și direcția luminii. Acest fenomen se datorează sărurilor de cupru dizolvate în lac, acesta formându-se ca urmare a surpării unei lucrări miniere de exploatare.

O experiență inedită este și plimbarea cu Mocănița, singurul tren cu aburi complet funcțional din Europa, care circulă pe ultima cale ferată forestieră activă din Munții Carpați. Traseul pornește din Vișeu de Sus și are o oprire la Paltin unde călătorii se pot bucura de un prânz delicios. Un bilet pentru adulți costă 75 de lei însă amintirile vor fi de neegalat.

Iar dacă ajungeți în Maramureș iarna, nu trebuie să ratați părțile de schi de la Borșa indiferent dacă schiați sau nu. De la finalul anului 2021, stațiunea se bucură de o nouă parte olimpică de schi și de o telegondolă care parcurge o distanță de 2.6 km, și care vă promite peisaje de vis. Pasionații sporturilor de iarnă vor fi cei mai norocoși, având la dispoziție părțile de diferite dificultăți, unele dintre ele fiind dotate și cu instalații nocturne.

concentration camps at Auschwitz.

If you want to spend more time in the middle of the nature, we also have a list of recommendations here. We start with the biggest waterfall in Romania (90 meters high) located near the Borșa mountain resort. It is called Cascada Cailor, a name closely related to a local legend according to which several horses that used to graze on top of the mountain fell into the waterfall after being scared by bears. If you are adventurous and like mountain trails, then a walk in the National Park of the Rodna Mountains will delight your eyes with unreal beautiful landscapes, regardless of the season in which you visit. The Blue Lake in Baia Sprie is another wonder of nature. The colour of the lake changes from green to blue depending on the intensity and direction of the light. This phenomenon is due to the copper salts dissolved in the lake, which was formed as a result of the crumbling of a mining operation.

An unique experience is also the ride with Mocănița, the only fully functional steam train in Europe, which runs on the last active forest railway in the Carpathian Mountains. The route starts from Vișeu de Sus and has a stop at Paltin where travellers can enjoy a delicious lunch. A ticket for adults costs 75 lei, but the memories will be unmatched.

Vatra Dornei

Orice expediție în Bucovina începe din Suceava unde veți avea nevoie de câteva ore bune pentru a vizita Cetatea de Scaun a orașului, cetate medievală ridicată la final de secol XIV și care a servit drept casă domnitorilor Moldovei timp de sute de ani. În imediata apropiere a cetății se află Muzeul Satului Bucovinean, un complex expozițional în aer liber unde veți putea descoperi case din lemn, ateliere de meșteri populari și alte instalații care spun povești vechi de secole oricui are curiozitatea să le observe.

Un lucru știm sigur că va fi foarte dificil odată ce ați decis că veți porni spre nordul țării: să alegeți dintre sutele de opțiuni de trasee montane și forestiere pe care le aveți la dispoziție. Dacă nu aveți mult timp la dispoziție pentru plimbare prin natură, atunci vă recomandăm să restrângeți căutarea la drumețiile pe care le puteți face în munții Rarăului unde puteți urca destul de mult cu mașina înainte de o urcare ușoară de două-trei ore pe un traseu accesibil. Dacă totuși aveți rezervate mai multe zile pentru plimbare prin natură, poate ar fi bine să vă îndreptați spre parcul național Călimani sau

Any expedition to Bucovina begins in Suceava, where you'll need a good few hours to visit the city's Citadel of the Throne, a medieval fortress built in the late 14th century which served as the home of Moldavian rulers for hundreds of years. Close to the fortress is the Bucovina Village Museum, an outdoor exhibition complex where you can discover houses made of wood, workshops of folk craftsmen and other installations that tell centuries-old stories to anyone who is curious enough to have a look.

There is one thing we know will be very difficult once you've decided to head north: deciding between the hundreds of mountain and forest trail options you have. If you don't have that much time for a walk in the nature, then we recommend you narrow down your search to the hikes you can do in Rarău mountains where you can pretty much drive up before an easy two to three hour climb on an accessible trail. However, if you have several days set aside for a nature walk, you might want to head to the Călimani National Park or the one in Rodnei mountains. The trails here are longer but the





spre cel din munții Rodnei. Traseele de aici sunt mai lungi dar și peisajele sunt mult mai interesante, cu lacuri glaciare, platouri vaste și structuri de roci vulcanice. Satele din regiune sunt foarte primitive și cochete și dacă nu vreți să vă aventurați pe culmile muntoase, o plimbare printre localitățile din preajmă poate fi la fel de energizantă.

Ne-ar fi greu să vă povestim fiecare loc minunat pe care l-ați putea descoperi prin fiecare dintre satele bucovinene, dar avem câteva locuri inedite pe care credem că nu ar trebui să le rateze niciun călător. Muzeul Oului din Bucovina se află în satul Vama și conține una dintre cele mai mari colecții de ouă încondeiate din întreaga Europă, 11.000 de exponate. Nu doar că le veți putea vedea și admira, dacă aveți noroc veți putea și lua parte la un atelier de încondeiat unde veți învăța tehnica din spatele acestui meșteșug unic.

Un al doilea loc foarte interesant este Marginea unde veți găsi ultimul atelier de ceramică neagră din România. De fiecare dată când poposim aici ne este foarte greu să nu cumpărăm câte un exemplar din fiecare vas care iese din mâinile

landscapes are more interesting too, with glacial lakes, vast plateaus and volcanic rock structures. The villages in the region are very welcoming and pretty, and if you don't want to venture to the mountain peaks, a stroll through the nearby villages can be just as invigorating.

It would be difficult for us to tell you about every wonderful place you could discover in each of the villages of Bucovina, but we have a few unique places we think no traveller should miss. The Egg Museum in Bucovina is located in Vama village and houses one of the largest collections of decorated eggs in Europe, 11,000 exhibits. You will not only be able to see and admire them, if you are lucky you will also be able to take part in a decoration workshop where you will learn the technique behind this unique craft.

A second very interesting place is Marginea, where you will find the last black pottery workshop in Romania. Every time we stop here it is very hard not to buy a piece of every pot produced by the craftsmen of Bucovina, especially after we have the opportunity to see them being shaped by their skilful hands right on the spot.

Symmetrica Legături care durează



-  Symmetrica
-  symmetrica_pavaje
-  symmetrica
-  +40 751 515 001

De mai bine de 25 de ani, creăm legături care durează. Gândim moduri inedite și soluții care să aducă o schimbare în mediul din jur. Iar rezultatul se transpune în produse de o calitate ireproșabilă, realizate în cele 8 fabrici din România dotate cu tehnologie de ultimă generație.

Pavăm calea către amintiri de neuitat!

Pavaje | Kituri pentru grădină | Borduri | Bolțari fundație și zidărie | Tuburi și elemente pentru cămine

B-dul 1 Decembrie 1918, nr. 42, Suceava
www.symmetrica.ro

Zboruri TAROM spre Suceava / TAROM Flights to Suceava

📄 Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Suceava				
08:10	09:20	3,5* (23.11.2022-24.03.2023)	RO 801	AT7
21:50	23:00	1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2022-25.03.2023)	RO 809	AT7
12:45	13:55	4,7* (24.11.2022-23.03.2023)	RO 803	AT7
18:15	19:25	6* (24.12.2022-24.12.2022)	RO 807	AT7
Suceava - București				
09:45	11:00	3,5* (23.11.2022-24.03.2023)	RO 802	AT7
05:20	06:35	1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2022-25.03.2023)	RO 810	AT7
14:20	15:35	4,7* (24.11.2022-23.03.2023)	RO 804	AT7
19:50	21:05	6* (24.12.2022-24.12.2022)	RO 808	AT7

(*) 1 – Luni/Monday, 2 – Marți/Tuesday, 3 – Miercuri/Wednesday, 4 – Joi/Thursday, 5 – Vineri/Friday, 6 – Sâmbătă/Saturday, 7 – Duminică/Sunday.

meșteșugarilor bucovineni, mai ales după ce avem ocazia să vedem cum sunt modelate de mâinile lor dibace chiar la fața locului.

O zonă perfectă pentru sezonul rece este Dorna. Aveți o sumedenie de opțiuni de cazare în principalul oraș, Vatra Dornei, unde există și multe lucruri de făcut alături de cei dragi. Una dintre activitățile noastre preferate dacă ajungem aici este să rezervăm o plimbare ecvestră prin împrejurimi alături de un ghid care să ne ducă prin cele mai frumoase locuri din preajmă. Dar, desigur, Vatra Dornei este un loc preferat în special de pasionații sporturilor de iarnă. Cele patru pârtii, Dealul Negru, Veverița, Parc 1 și Parc 2 sunt pentru toate gusturile și nivelurile de experiență. Dealul Negru are o lungime de peste trei kilometri și se potrivește schiorilor experimentați sau care cu siguranță nu sunt la prima lecție, în timp ce începătorii ar trebui să se îndrepte spre Parc 2.

Dacă vreți mai degrabă drumeții la pas domol atunci vă sugerăm să porniți spre vârful Oușoru unde puteți ajunge în câteva ore, din Dorna Candrenilor, o localitate superbă, cu case tradiționale foarte bine păstrate, decorate și împodobite aproape tot anul. Iar dacă arhitectura bucovineană v-a captat cu totul, mergeți la Ciocănești, un sat colorat ca niciun altul, vechi de peste 700 de ani unde fiecare clădire este unică și demnă de vizitat.

Nu putem încheia acest articol fără să vă spunem să treceți și prin pasul Tihuța, pe la Castelul Dracula, mai ales dacă sunteți plecați în vacanță alături de cei mici, dar nu înainte de a ajunge în rezervația 12 Apostoli, o rezervație geologică din Călimani unde veți vedea stânci interesante care seamănă cu ființele umane și care au denumiri care mai de care mai interesante și haioase precum „Moșul” sau „Gușterul”.

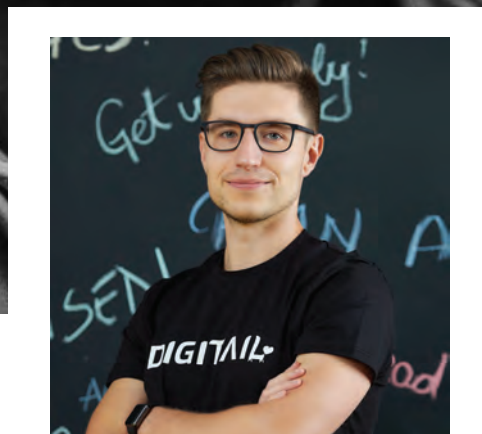
One perfect area for the cold season is Dorna. You have plenty of accommodation options in the main town, Vatra Dornei, where there are also lots of things to do with your loved ones. One of our favourite things to do when we get here is to book an equestrian ride around the area accompanied by a guide who will take us to the most beautiful places around. But, of course, Vatra Dornei is particularly popular for winter sports enthusiasts. The four slopes, Dealul Negru, Veverița, Parc 1 and Parc 2 have something for all tastes and experience levels. Dealul Negru has a length of over three kilometres and is suitable for experienced skiers or those who are definitely not at their first lesson, while beginners should head for Parc 2.

If you prefer a more leisurely pace, then we suggest heading to the Oușoru peak which you can reach in a few hours from Dorna Candrenilor, a beautiful village with well preserved traditional houses, decorated and adorned almost all year round. And if the architecture of Bucovina has completely captivated you, go to Ciocănești, a colourful village like no other, over 700 years old, where every building is unique and worth visiting.

We cannot end this article without telling you to go through Tihuța Pass, to the Dracula Castle, especially if you are on holiday with your little ones, but not before you reach the 12 Apostles Reserve, a geological reserve in Călimani where you will see intriguing rocks that resemble human beings and have interesting and funny names such as “Moșul” or “Gușterul”.

PEOPLE

52



60 Sebastian Gabor

CRISTIAN MOVILĂ

Fotograf, artist vizual, persoană implicată în proiecte care mobilizează comunitățile umane, Cristian Movilă a reușit cu talent, curaj și tenacitate să devină nu numai un fotograf ale cărui imagini au făcut înconjurul lumii fiind publicate în The New York Times, National Geographic, Time Magazine, dar și un catalizator de idei prin proiecte precum UNFINISHED. A creat în jurul său o comunitate de oameni care „pur și simplu schimbă lucruri”. El este cel care crede că prin astfel de experiențe „putem să schimbăm ce o să ne dorim la următorul nivel al vieții noastre”.

Hai să începem cu începutul. Când și cum ți-ai dat seama că asta îți dorești să faci, fotografie?

Deși nu am avut pe nimeni lângă mine care să mă ghideze în zona asta, am fost mereu atras de vizual ca formă de manifestare, dar și de partea artistică a vieții. Îmi aduc aminte că într-o vară, unchiul meu, care era profesor de chimie la Paris, și-a uitat aparatul de fotografiat la noi și așa am început eu fotografia. Tot singur am decis să merg la școala de muzică, din clasa a patra sau a cincea, unde am studiat trompetă și pian. Nu am avut niciun fel de suport, ghidaj sau încurajare din partea alor mei, însă am avut norocul unei intuiții care m-a dus pe drumul cel bun. Chiar dacă mi-a fost greu, m-a ajutat să lupt pentru ceea ce în mod normal ar fi trebuit să fie inputul familiei. Determinarea mea și dorința de a învăța mereu lucruri noi cred că m-au adus unde sunt azi, inclusiv în spatele aparatului de fotografiat.

Îți mai aduci aminte care a fost prima ta fotografie de care ai fost mulțumit, care ți-a confirmat drumul pe această cale?

Mi-ar fi plăcut să-mi aduc aminte, însă e un proces lung de „trial and error” până ajungi la acea fotografie de care să fii mulțumit. Și de cele mai multe ori rămâne cu tine ce ai învățat în acel proces, nu fotografia în sine. Însă știu sigur că

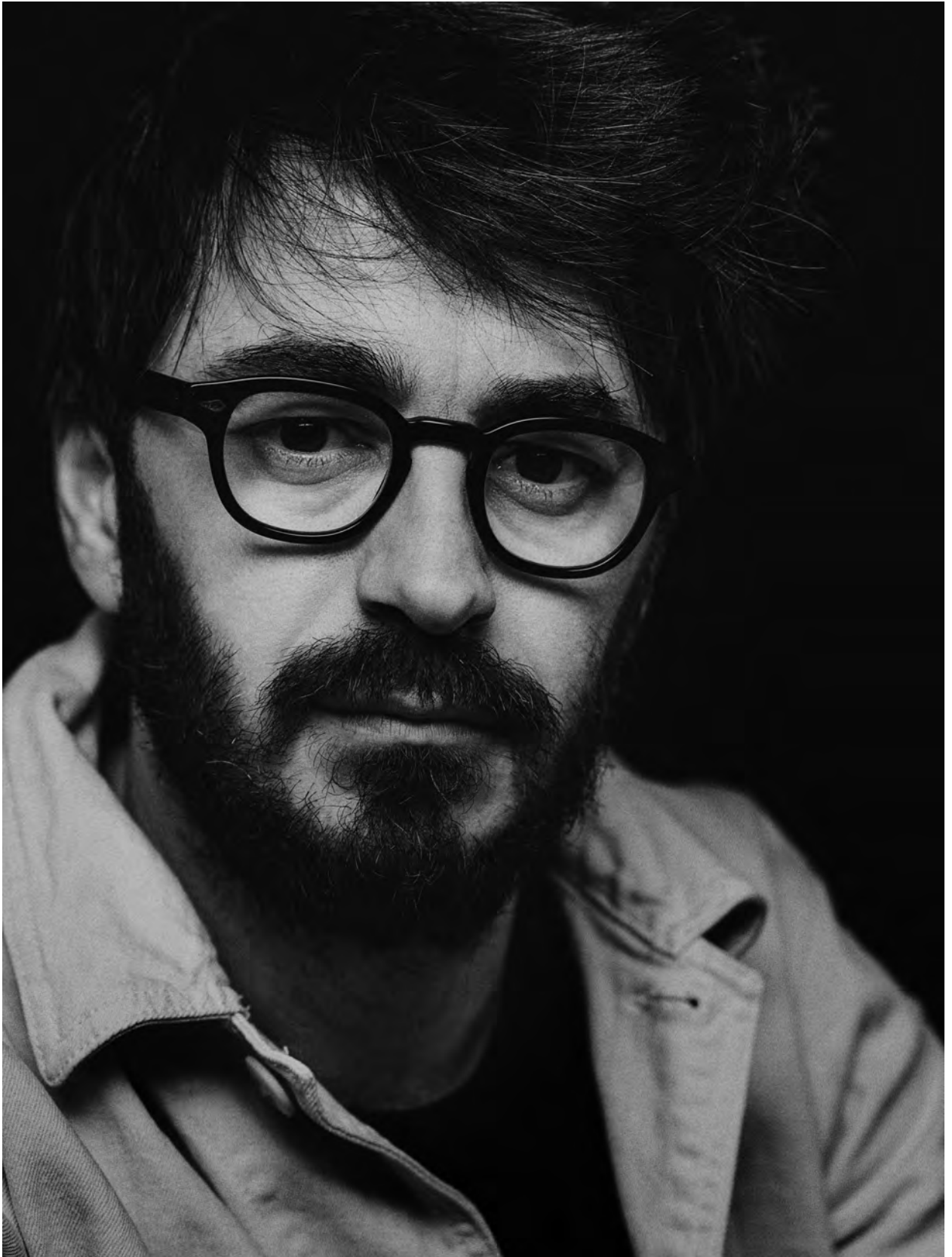
Photographer, visual artist, a person involved in projects that mobilize human communities, Cristian Movilă has succeeded with talent, courage and tenacity to become not just a photographer whose images have travelled around the world being published in The New York Times, National Geographic, Time Magazine, but also a catalyst of ideas through projects such as UNFINISHED. He has created a community of people around him who “simply change things”. He is the one who believes it is through experiences like this that “we can change what we are going to want at the next level of our lives”.

Let's start at the beginning. When and how did you first realise that this is what you wanted to do, photography?

Despite not having anyone to guide me in this field, I've always been drawn to the visual as a form of expression, as well as the artistic side of life. I remember one summer, my uncle, who was a chemistry teacher in Paris, forgot his camera at our place and that's how I started photography. I also decided to go to music school on my own, from the fourth or fifth grade, where I studied trumpet and piano. No support, guidance or encouragement from my peers, but I was lucky enough to have an intuition that led me down the right path. Although it was hard, it helped me to strive for what would normally be family input. I think my determination and desire to always learn new things got me where I am today, including behind the camera.

Do you remember your first photo you were pleased with, the one that confirmed your journey on this path?

I wish I could remember, but it's a long trial and error process until you get to that one photo you're happy with. And often what stays with you is what you learn in that process, not the photograph itself. But I do know that it all started



totul a început după plecarea unchiului meu care s-a suprapus cu un moment teribil de complicat pentru mine. Aveam 13-14 ani, eram un copil, bunica tocmai murise. Am făcut fotografii cu aparatul uitat de unchiul meu. Probabil că acel moment s-a tipărit foarte bine în ADN-ul meu pentru că majoritatea muncii mele documentează momente triste, dure... Apoi, în primul an de facultate (studiam la Politehnică. Și da! Sunt inginer după diplomă) am avut această dorință de a lucra în presa din România și după foarte multe luni în care am încercat să obțin un post, am început o colaborare cu Mediafax. După doi ani am participat la un workshop în Israel iar de acolo lucrurile au început să se întâmple. Faptul că am semnat cu New York Times la puțin timp după aceea mi-a confirmat că drumul pe care sunt este drumul meu.

Spuneai într-un interviu că ai știut de la început unde vrei să ajungi. Care a fost acest început și cum ai reușit să ajungi unde ești acum, colaborând cu cele mai importante publicații, având fotografii de ale tale pe prima pagină din New York Times și altele de prestigiu?

Da. Mereu mi-am lăsat imaginația să mă ducă acolo unde cred că pot ajunge. Însă nu e îndeajuns să-mi imaginez, să visez, e nevoie de multă muncă. Însă da, clar, primul pas a fost să-mi imaginez care este the most important place in the world unde pot ajunge and then work for it non stop. And I did it! Dacă îți propui ceva cu adevărat și îți pui toată energia în acel ceva, nu există să nu poți să ajungi acolo. Totul pleacă de la cum ne putem imagina, cum putem visa, chiar dacă la început totul pare imposibil și fără o cale sigură care să te ducă la destinație.

Ai avut ocazia să întâlnești multe persoane publice foarte cunoscute. Amintește câteva care te-au impresionat, amuzat etc?

Încă de la început am întâlnit foarte multe persoane publice și datorită acestui fapt nu am fost neapărat impresionat de funcțiile lor, mai ales pentru că mereu am vrut să fotografiez latura lor umană. Basically asta căutam și caut în fotografia mea. Așa că nu ar fi fair să zic doar câțiva pentru că toți au avut poveștile lor reale, umane, vulnerabile. De la oameni care conduc lumea de business sau lideri ai lumii, fiecare are o poveste unică și frumoasă care, atunci când petreci îndeajuns de mult timp cu ei fotografiindu-i, te impresionează.

Fotografia este percepută ca fiind un document, immortalizând un anumit moment dintr-un timp. Când poate fi ea considerată artă, și nu doar simplu document?

Cred că totul are legătură cu felul în care vezi tu ca autor acel document. Nu există un moment sau ceva anume care transformă acel document în artă. Există colecționari, muzee și galerii care cumpără astfel de fotografii.

after my uncle's departure overlapped with a terribly complicated time for me. I was 13-14 years old, I was a child, my grandmother had just died. I took photographs with the camera my uncle had forgotten. Perhaps that moment was imprinted in my DNA because most of my work documents sad, hard moments... Later, during my first year of university (I was studying at the Polytechnic. And yes! I am an engineer according to my degree) I had this desire to work in the Romanian press and after many months of trying to get a job, I started a collaboration with Mediafax. Two years later I attended a workshop in Israel and from there things started to happen. Signing with the New York Times shortly afterwards confirmed to me that the path I am on is my path.

You said in an interview that you had known from the beginning where you wanted to end up. Where did that start, and how did you get to where you are now, working with major publications, having your photos on the front page of the New York Times and other prestigious publications?

Yes. I've always let my imagination take me where I think I can go. However, it's not enough to imagine, to dream, it takes a lot of work. But yes, definitely, the first step was to imagine what is the most important place in the world I can get to and then work for it non stop. And I did it! If you really set your mind to something and invest all your energy into it, there is no such thing as not being able to get there. It's all about how we can imagine, how we can dream, even if at first it all seems to be impossible and with no sure way to get you there.

You had the opportunity to meet many very famous public figures. Can you recall a few that impressed you, amused you, etc?

Since the very beginning I have met a lot of public persons and because of that I was not necessarily impressed by their positions, mainly because I always wanted to photograph their human side. Basically this is what I was and am looking for in my photography. So it wouldn't be fair to say just a few because they all had their real, human, vulnerable stories. From people leading the business world or world leaders, each one has a unique and beautiful story and when you spend enough time with them, taking pictures of them, it makes an impression.

Photography is perceived as a document, immortalising a particular moment in time. At what point can it be considered art, and not just a document?

I think everything has to do with how you as the author see that document. No one moment or something in particular turns that document into art. There are collectors, museums and galleries that buy such photography.



Teatrul Național de
Operetă și
Musical
Ion Dacian

Te invităm pe aripile muzicii



TAROM și Teatrul Național de Operetă și Musical "Ion Dacian" vă invită într-o serie de călătorii muzicale. Rezervați-vă un loc în fața unei scene magice, unde orchestra, soliștii, corul și baletul vă vor conduce spre o destinație de vis.

**DESCOPERIȚI PROGRAMUL COMPLET DE SPECTACOLE PE
WWW.OPERETA.RO**





De la fotografie ai ajuns să faci proiecte precum UNFINISHED. Vorbește-ne despre acest proiect și evoluția lui în timp.

Cum spuneam la începutul interviului, mereu am fost atras să descopăr, să citesc, să învăț cât mai multe lucruri, diferite, opuse, care să-mi ofere cât mai multe perspective, care să mă ajute să înțeleg lumea în care trăiesc. Care să mă provoace și să mă facă să-mi pun întrebări. Această dorință a mea de a învăța non-stop mă face să cred despre mine că sunt un polymath care încearcă să-și exprime viziunea asupra lumii prin fotografie, prin muzică, prin UNFINISHED și prin multe alte proiecte în care sunt implicat. O carte incredibilă, pe care noi o considerăm The Bible of UNFINISHED este Range - de David Epstein. Ar putea explica foarte bine conceptul temelie pe care este construit UNFINISHED.

În ce alte proiecte mai ești implicat?

Mereu am fost extrem de atent la felul în care arată UNFINISHED, iar designul a fost întotdeauna un segment la care s-a muncit foarte mult. Așa că, în timp, am format o echipă de design care s-a transformat într-un studio de brand content și design - Baobab Studio. Însă proiecte sunt foarte multe, unele sunt sub Baobab, altele sunt sub Fundația Eidos prin care organizăm festivalul UNFINISHED, expoziția de fotografie World Press Photo și multe altele.

Cum ai ajuns să fii fotograf în zone de conflict? Care a fost impactul celor văzute acolo asupra ta? A produs modificări de substanță asupra modului în care ai privit lumea/viața de atunci încolo?

În cazul meu nu a fost ceva ce am ales eu personal să fac. A fost pur și simplu o întâmplare care, clar, mi-a schimbat viața. Odată ce mergi în astfel de zone devii un alt om. Nu cred că există cineva care să vină la fel cum a plecat. Te marchează fiecare moment. Cred că depinde mult și dacă alegi să

You went from photography to projects like UNFINISHED. Tell us about this project and its evolution over time.

Like I said at the beginning of the interview, I've always been drawn to discovering, reading, learning as many things as possible, different, opposite, to give me as many perspectives as possible, to help me understand the world I live in. To challenge me and make me question myself. This desire of mine to learn non-stop leads me to think of myself as a polymath trying to express my vision of the world through photography, through music, through UNFINISHED and through many other projects I am involved in. One incredible book that we consider The Bible of UNFINISHED is Range - by David Epstein. It could very well explain the theme-concept on which UNFINISHED is built.

What other projects are you involved in?

I've always been extremely careful about how UNFINISHED looks, and the design has always been a segment on which a lot of work has been done. So, over time, we put together a design team that turned into a brand content and design studio - Baobab Studio. But there are a lot of projects, some are under Baobab, some are under the Eidos Foundation by which we organise the UNFINISHED festival, the World Press Photo exhibition and many more.

How did you end up being a photographer in conflict zones? What was the impact of what you saw there on you? Did it cause significant changes in the way you looked at the world/life from then on?

For me it wasn't something I personally chose to do. It was simply an event that obviously changed my life. You become a different person once you go to such areas. I don't think there's anyone who comes back the same way they left. Every moment marks you. I think it also depends a lot if

Informații oficiale și sprijin pentru cei ce fug din calea războiului din Ucraina

Romanian official information and support for
those fleeing the war in Ukraine

DOPOMOHA.RO



Informații



Cazare



Sprijin



Sănătate



Transport



Call-center



**Code for
Romania**

mergi alături de diferite unități militare și stai doar în baza militară. Poate e mai puțin marcant. Dar odată ce ieși din bază, unde este conflictul real, este imposibil să nu producă modificări profunde. Pe mine m-a făcut să mă uit mai atent la ce am, să fiu mai recunoscător, să-mi reconsider scara de valori.

Te-ai gândit vreodată când surprindeai pe cameră imagini dureroase, înfricoșătoare chiar, care este impactul asupra unui privitor implicat în această realitate?

Întotdeauna. Și asta încerc cu fiecare imagine pe care o surprind prin obiectiv. Să transpun privitorul în locul în care mă aflu. Asta încerc și sper să reușesc, ca imaginile mele nu doar să arate ceva, ci să aibă această putere de a transpune pe oricine în fotografie, în povestea ei, în profunzimea ei. Cred că este singurul mod prin care putem să empatizăm cu cei din zonele respective.

Ți-a spus vreodată cineva care a fost impactul imaginilor surprinse de tine asupra lui, ceva care să te fi impresionat, poate chiar nemulțumit?

Dacă imaginile mele creează debate, fie că e pro sau contra, eu mă simt împlinit. Asta e și ideea în tot ceea ce fac: să provoc dialog, să ridic semne de întrebare. Cel mai trist ar fi ca fotografia mea să lase omul indiferent. Însă, fie că e vorba de fotografie de război sau imagini de la terapie intensivă, nimeni nu a rămas indiferent în fața fotografiilor mele.

Ți s-a reproșat vreodată că nu este în regulă să expui suferința oamenilor?

Atunci când o știre sau o imagine creează conversație, chiar dacă poate să înceapă printr-un reproș, eu mă bucur. E o reacție, și-mi arată că suntem treji și că nu dormim ca țară, comunitate, individ.

Care este, în accepțiunea ta, menirea unui fotograf?

Menirea e o căutare continuă și o redefinire perpetuă, dar încercarea constantă de a deveni un vehicul pentru privitor cântărește mult pentru mine. Ideea de a putea transporta pe cineva unde în mod normal nu ar putea ajunge (și nu mă refer aici doar la a ajunge fizic într-un spațiu, ci și mental) mi se pare extrem de powerful.

Dincolo de activitatea ta profesională, ce-ți place să faci? Reușești ca în timpul liber să te desprinzi de meseria aceasta?

Poate că sună sofisticat, și unii vor critica ce zic acum, dar cei care deja mă cunosc știu că în cazul meu nu există timp liber. Suntem într-o perioadă extraordinară, în care trebuie să construim, să muncim și să lăsăm ceva cu adevărat valoros în urma noastră. Tot ceea ce fac, fac cu plăcere, și nu simt că am nevoie de acel "timp liber" chiar dacă uneori obosesc,

you choose to go with different military units and just stay in the military base. Perhaps it's less marking. However, once you leave the base, where the real conflict is, it's impossible not to make profound changes. For me, it made me take a closer look at what I have, to be more grateful, to reconsider my scale of values.

When you capture painful, even horrifying images on camera, have you ever thought about the impact on a viewer involved in this reality?

Always. And that is what I try with every image I capture through the lens. To transpose the viewer into the place where I am. That is what I try and hope to achieve, that my images don't just show something, but have this power to transpose anyone into the photograph, into its story, into its depth. I believe this is the only way we can empathize with the people in those areas.

Has anyone ever told you how the images you captured impacted them, something that impressed you, maybe even displeased you?

If my images generate debate, be it pro or con, I feel accomplished. That's the whole point of everything I do: to provoke dialogue, to raise questions. The saddest thing would be if my photo left people indifferent. Yet, whether it's war photography or images from intensive care, no one is indifferent to my photographs.

Have you ever been criticized for being wrong to expose people's suffering?

When a news story or image creates conversation, although it may start with a criticism, I am happy. It's a reaction!, and it shows me that as a country, as a community, as an individual, we are awake and not asleep.

In your opinion, what is the mission of a photographer?

The mission is a constant search and a perpetual redefinition, but the ongoing attempt to become a vehicle for the viewer weighs a lot for me. The idea of being able to transport someone where they wouldn't normally be able to go (and I don't just mean physically getting into a space, but mentally as well) seems extremely powerful to me.

Apart from your professional work, what do you like to do? Do you manage to take time away from your job in your spare time?

It may sound sophisticated, and some will criticise what I say now, but those who already know me know that for me there is no free time. These are extraordinary times, when we have to build, work and leave something really valuable behind us. Everything I do, I do with pleasure, and I don't feel like I need that "time off" even if I get tired sometimes, but



însă this is really our time, în care putem să construim lucruri mari. Sunt atât de multe oportunități în această perioadă, pe toate planurile, dar mai ales în țara noastră!

Ce te amuză la lumea în care trăim? Ce te îngrijorează?

Lipsa curajului și a imaginației. Dacă ne dăm curaj de mici, să visăm, să ne imaginăm, abia atunci când suntem adulți putem să ne aruncăm mult mai tare-n idei, în proiecte și, de ce nu, în lucruri care pot schimba o țară, o comunitate sau chiar lumea.

Te-am auzit afirmând că tu crezi în România și în potențialul nostru, al românilor. Detaliază, te rog.

Din toată inima. De curând am fost la TNB, la piesa „Exil”, și-am ieșit spunând că iubesc și mai tare România. Cred că dacă vrei cu adevărat să faci ceva, să construiești, aici este locul perfect. Mai mult decât peste granițe. Da, sunt conștient și mă lovesc poate zilnic de acel „sistem” despre care fiecare vorbește, dar acel sistem suntem noi, traficul suntem chiar noi, iar dacă noi începem să facem ceva aici, cu siguranță putem să schimbăm multe și să reușim. Lucrez și am lucrat în cele mai importante țări și orașe ale lumii și pot spune foarte clar că poți face orice în România.

this is really our time, where we can build great things. There are so many opportunities in this period, on all levels, but especially in our country!

What is it about the world we live in that amuses you? What worries you?

Lack of courage and imagination. If we give ourselves the courage to dream and imagine as children, it's only when we're adults that we can throw ourselves much harder into ideas, projects and, why not, things that can change a country, a community or even the world.

I have heard you say that you believe in Romania and in our potential, the Romanians. Please elaborate.

With all my heart. I recently went to the National Theatre of Bucharest to see the play “Exile” and I came out saying that I love Romania even more. I believe that if you really want to do something, to build, this is the perfect place. More than just across borders. Yes, I'm aware and maybe I bump into that “system” that everyone talks about on a daily basis, but that system is us, the traffic is us, and if we start doing something here, we can definitely change a lot and succeed.

I work and have worked in the most important countries and cities of the world and I can say very clearly that you can do anything in Romania.

SEBASTIAN GABOR

Fondată în 2018, Digitail este o platformă digitală de colaborare dintre cabinetele veterinare și proprietarii de animale de companie, cu același scop comun: sănătatea și îngrijirea patrupedelor. Am stat de vorbă cu Sebastian Gabor, co-fondator și CEO Digitail, despre începuturile start-up-ului în România și extinderea lui peste hotare.

Ești co-fondator și CEO Digitail. Când și cum a luat naștere ideea?

Atât eu, cât și partenera (Ruxandra co-fondator și CPO Digitail) mea eram părinți de animale și ne doream să avem informațiile medicale în format digital, pe telefon. În scurt timp ne-am dat seama că nu putem avea aceste detalii în format digital atâta timp cât cabinetele veterinare încă țin fișele medicale pe hârtie - asta ne-a determinat să ne axăm întâi pe digitalizarea cabinetelor veterinare.

Founded in 2018, Digitail is a digital platform connecting veterinary practices and pet owners with the same common goal: the health and care of their pets. We talked to Sebastian Gabor, co-founder and CEO of Digitail, about the start-up's beginnings in Romania and its expansion abroad.

You are co-founder and CEO of Digitail. When and how did the idea come up?

Both me and my partner (Ruxandra co-founder and CPO Digitail) were pet parents and we wanted to have the medical information in digital format, on our phone. We soon realised that we couldn't have these details in digital format as long as veterinary practices still kept paper medical records - this led us to focus on digitising veterinary practices first.



Știm că aplicația Digitail se adresează atât cabinetelor veterinare, cât și proprietarilor de animale de companie. Ne poți spune cum funcționează pentru fiecare categorie în parte?

Aplicația Digitail este un sistem de operare pentru cabinete, tot ce ține de pacienți poate fi coordonat din aplicație: de la programări, la fișe medicale, rezultatele analizelor de laborator și chiar și inventar și rapoarte financiare. Aplicația pentru proprietari este exact ce ne-am dorit când am fondat Digitail, o aplicație în care poți lua legătura rapid cu doctorul prin chat și telemedicină, poți vedea indicațiile după fiecare vizită, și poți primi notificări când este următoarea programare.

Care au fost provocările cele mai mari de-a lungul celor 5 ani? Cât de mult a crescut numărul clienților, dar și echipa Digitail în tot acest timp? În câte țări sunteți prezenți?

Cea mai mare provocare a fost să ne extindem în afara României, în special pe piața din SUA unde competiția este mult mai mare și piața mai dezvoltată. Cu această extindere au apărut și provocări legate de diferențele culturale cât și cele de fus orar. Anul acesta vom trece de 600 de cabinete veterinare și peste 2000 de doctori cu care lucrăm. Cei mai mulți clienți sunt din România, SUA și Africa de Sud, dar putem spune cu mândrie că ajutăm veterinarilor de pe toate continentele (un total de 16 țări). Echipa Digital are 32 de oameni.

Ce crezi că vă diferențiază de competiție?

Suntem un software all-in-one în care reunim toate uneltele cât și informațiile de care au nevoie cabinetele și spitalele veterinare. Mai mult, suntem sigurul sistem colaborativ, care creează un sistem de comunicare organizat între veterinarilor și părinții de animale, și îi împuternicește pe cei din urmă să poată asigura menținerea sănătății animaluțului.

Plănuți să extindeți platforma și cu alte servicii? Ce planuri de viitor aveți?

Toate planurile noastre sunt concentrate pe ideea de all-in-one, vrem să adăugăm cât mai multe servicii, atât pentru cabinete, cât și pentru pacienți, de la asigurări de sănătate, la linii de credit și procesare plăți online.

Uitându-te în urmă, ce sfaturi i-ai dat lui Sebastian la început de drum?

„Boy, you're crazy, but it's worthy!” Inceputul e întotdeauna cel mai greu hop, iar cei din jur sunt de multe ori, de fapt de cele mai multe ori, împotriva. Așadar, înconjoară-te de oameni ca tine, nebuni și plini de curaj și îndrăznește să nu-ți pese.

Apoi începe orice business nou prin testarea ideii tale. Pentru mine asta cred că este temelie solidă a oricărui start-up: testează-ți produsul, iar dacă asta iese bine, în continuare trebuie doar să „trust the process”. Au fost multe perioade în

We know that the Digitail app targets both veterinary practices and pet owners. Can you tell us how this works for each category?

The Digitail app is an operating system for practices, everything related to patients can be coordinated from the app: from appointments, to medical records, to lab results and even inventory and financial reports. The app for owners is exactly what we wanted when we founded Digitail, an app where you can quickly connect with your vet via chat and telemedicine, see instructions after each visit, and get notifications for your next appointment.

Which were the biggest challenges over the 5 years? How much have the number of customers and the Digitail team grown during all this time? In how many countries are you active?

The biggest challenge has been expanding outside Romania, especially on the US market where the competition is far greater and the market more developed. Challenges related to cultural and time zone differences have also occurred with this expansion. This year we will pass 600 veterinary practices and over 2000 doctors we work with. Most of our clients are from Romania, USA and South Africa, but we can proudly say that we help vets from all continents (a total of 16 countries). There are 32 people in the Digitail team.

What do you think sets you apart from the competition?

We are an all-in-one software that brings together all the tools and information veterinary practices and hospitals need. Plus, we're sure the collaborative system creates an organized communication system between vets and pet parents, and empowers the latter to be able to ensure pet health is maintained.

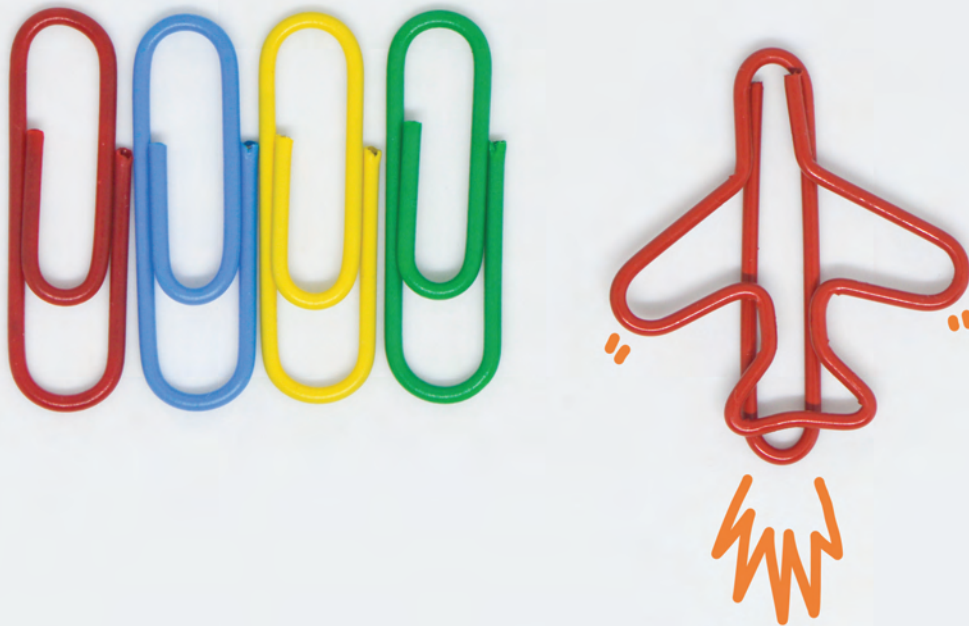
Are you planning to expand the platform with other services? What are your plans for the future?

All of our plans are focused on the all-in-one idea, we want to add as many services as possible, both for practices and patients, from health insurance to credit lines and online payment processing.

Looking back, what advice did you give Sebastian at the very beginning?

“Boy, you're crazy, but it's worthy!” The beginning is always the hardest part, and those around you are often, in fact most of the time, against it. So surround yourself with people like you, crazy and courageous and dare not to care.

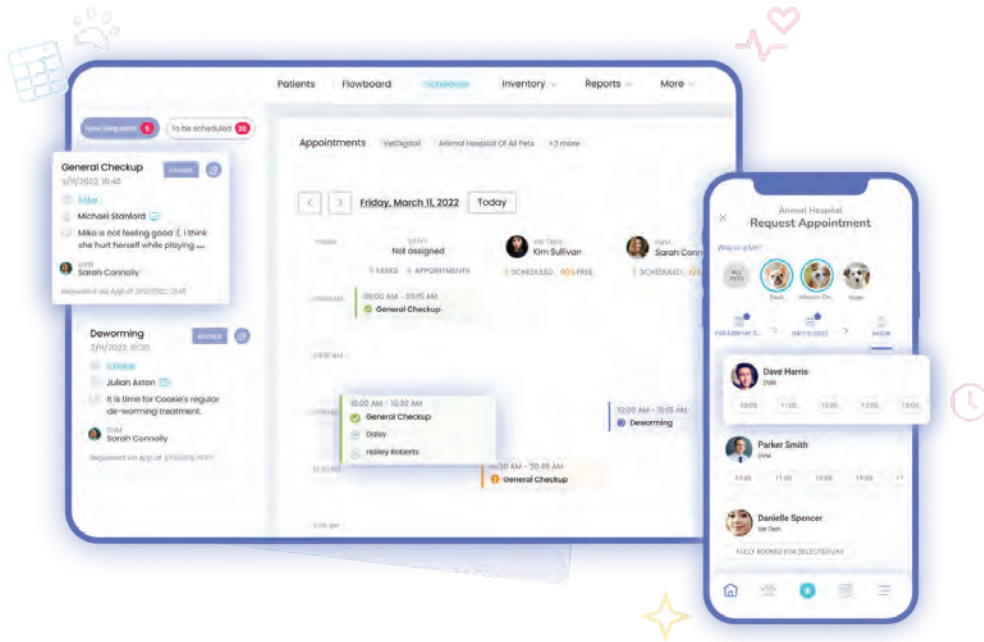
Then start any new business by testing your idea. To me this is what I think is the solid foundation of any start-up: test your product, and if that goes well, then you just have to trust the process. Many times I felt things weren't going



Inspired Minds In Hoodies and Kicks

We are not your ordinary design agency, but rather an extraordinary bunch of creative minds, always up for a challenge, going against the grain and disrupting the status quo.

hello@clanofcreators.com | www.clanofcreators.com



care am simțit că lucrurile nu merg la viteza sau în direcția în care mă așteptam, dar vorbind cu alți antreprenori am realizat că toate start-up-urile trec prin aceleași etape și că trebuie să te concentrezi pe ce înveți din ele.

Cum arată agenda unui antreprenor? Ce nu îți lipsește de pe lista zilnică de „To Do”?

Plină (zâmbește), dar cel mai important pentru mine e să îmi fac timp pentru echipă - mă asigur că discut cu fiecare în parte și sunt acolo când au nevoie de sfaturi sau încurajări, atât legat de taskuri, cât și de viața lor personală. Timp pentru mine. Oricât de clișeic ar suna, ziua mea începe la 7 dimineața cu o oră de sport. Mă ajută să fiu focusat toată ziua. Consider că doar așa, alocându-ne nouă suficient timp și spațiu, putem fi 100% capabili să oferim și celorlalți resurse. Lucrurile durabile se construiesc întotdeauna împreună, iar Digitail nu face excepție.

Povestește-ne puțin despre tine. Cine este Sebastian din spatele reflectoarelor?

Ironman finisher. Human behaviour fan. Positive impact advocate. Luptă pentru a crea momente memorabile. Sebi e om, greșește, e dezamăgit, e fericit, se ridică și apoi cade, dar întotdeauna știe că stă în puterea lui să schimbe prezentul și viitorul. E un om cu obiective clare, înconjurat de echipa potrivită și care nu uită niciodată că nimic în viață nu vine de la sine. Trebuie să muncești mult, să fi extrem de focusat pe ceea ce îți propui și să ai încredere că dacă ceea ce faci faci bine, rezultatele nu vor întârzia să apară.

at the speed or in the direction I expected, but talking to other entrepreneurs I realized that all start-ups go through the same stages and you have to focus on what you learn from them.

What does an entrepreneur’s planner look like? What’s on your daily To Do list?

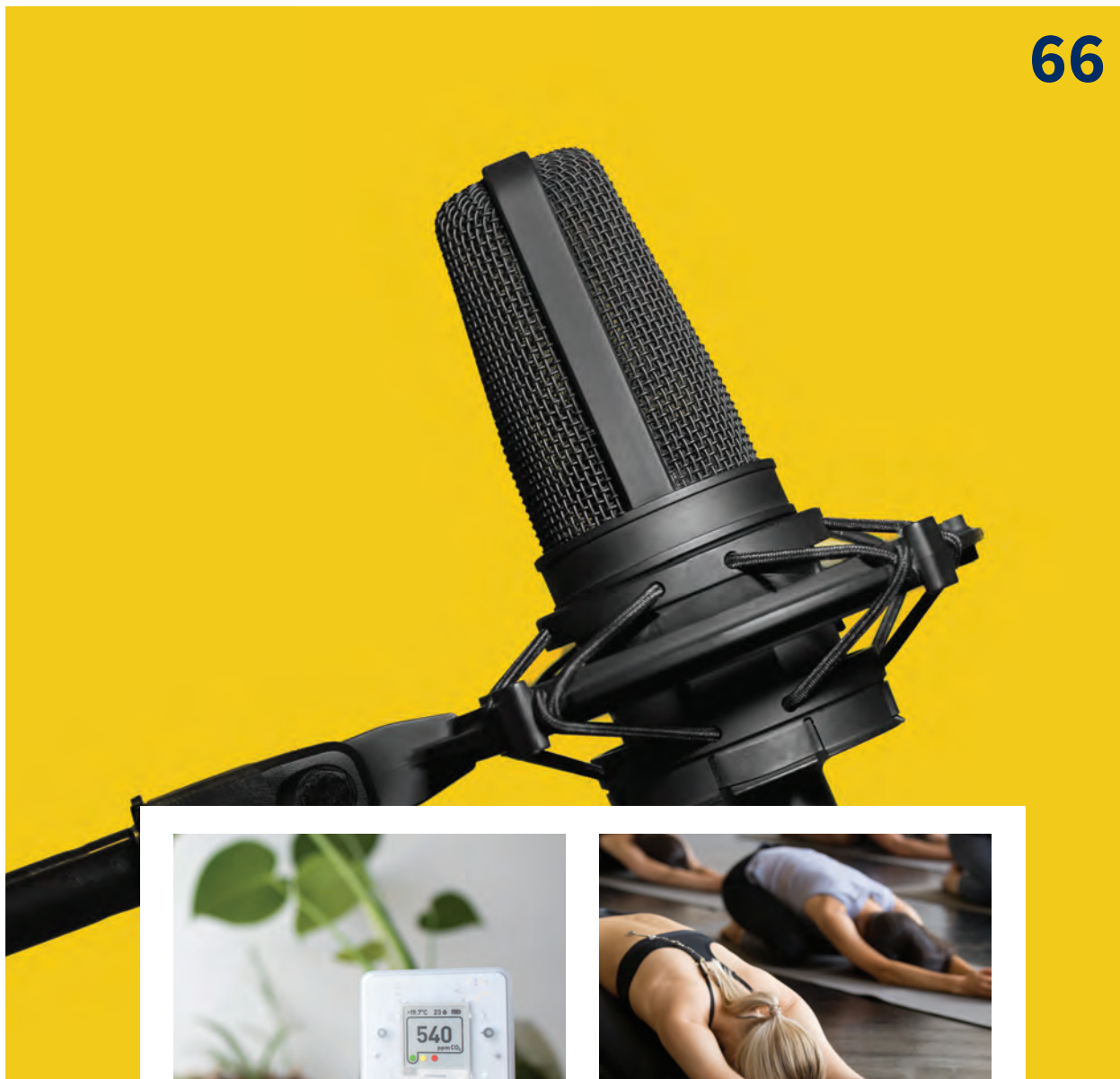
Full (he smiles), but the most important thing for me is to make time for my team - I make sure I talk to everyone individually and be there when they need advice or encouragement, both about tasks and their personal lives. Time for myself. As cliché as it sounds, my day starts at 7am with a gym class. It helps me stay focused throughout the day. I think this is the only way, by giving ourselves enough time and space, we can be 100% able to offer resources to others. Things that last are always built together, and Digitail is no exception.

Tell us a bit about yourself. Who is Sebastian behind the spotlight?

Ironman finisher. Human behaviour fan. Positive impact advocate. Strives to create memorable moments. Sebi is human, he makes mistakes, he is disappointed, he is happy, he gets up, then falls, but he always knows that it is in his power to change the present and the future. He is a man with clear goals, surrounded by the right team and who never forgets that nothing in life happens by itself. You have to work hard, to be extremely focused on what you set out to do and to trust that if you do what you do well, the results will soon follow.

BUSINESS

66



68 Calitatea aerului - cum o măsurăm?

Air quality - how do we measure it?



74 Yoga vs. Pilates

Cinci podcasturi pentru start-up-uri și antreprenori

Five podcasts for startups and entrepreneurs



Podcasturile au devenit recent un tip de conținut foarte popular în special printre cei care conduc mult zilnic sau care preferă ca în timpul unei activități redundante să își cultive orizonturile cu informație utilă și relevantă pentru planurile lor antreprenoriale.

Iată mai jos câteva recomandări de astfel de podcasturi care trebuie să se regăsească în playlistul oricărui tânăr întreprinzător.

“How I Built This” (Cum am construit asta) găzduit de Guy Raz. Acest podcast este plin de povești inspiraționale dar și de situații cu care mulți dintre cei care au apucat calea antreprenoriatului pot relaționa foarte mult. Guy Raz invită antreprenori de succes care povestesc culisele business-urilor lor și momentele dificile sau critice și cum au reușit să le depășească. Unele dintre cele mai interesante episoade sunt cele care scot la iveală poveștile din spatele unor produse utilizate de zeci de milioane de oameni cum ar fi Strava sau Canva.

“The Gary Vee Audio Experience” (Experiența Gary Vee în format audio) Gary Vaynerchuck nu mai are nevoie de nicio introducere având în vedere palmaresul lui impresionant de investiții de succes. Podcastul reunește multe dintre discursurile sale inspiraționale, sesiuni de întrebări și răspunsuri și multe informații despre cum să construiești și să consolidezi afaceri solide.

“HBR IdeaCast” este un podcast care este publicat săptămânal de redacția Harvard Business Review. Găzduit de Alison Beard și de Curt Nickish acest podcast se adresează cu precădere managerilor și abordează subiecte variate de la provocări de business până la wellness la locul de muncă și strategii de transformare sau management de criză în dialog cu lideri din mediul de afaceri și cu experți din zona academică.

“How to Start a Start-up” (Cum să pornești un start-up) este o colecție excelentă de tehnici și sfaturi pentru a porni la drum cu ideea ta de business. De la cele mai bune practici de validare a unui pitch, la strategii de sustenabilitate, de atragere de fonduri și de comunicare eficientă, acest podcast realizat de Sam Altman și Y Combinator are toate ingredientele de care are nevoie orice antreprenor novice.

Pentru cei care încă strâng fonduri pentru a-și lansa ideea recomandăm **“Smart Passive Income”**, un podcast susținut de Pat Flynn care discută despre varii moduri în care tehnologia acum facilitează generarea de venituri pasive din multiple surse de la marketing afiliat, bloguri, publicarea de conținut și multe altele.

Recently podcasts have become a very popular type of content especially for people who drive a lot on a daily basis or who prefer to expand their horizons with useful and relevant information for their entrepreneurial plans during a redundant activity.

Below are several recommendations of such podcasts that should be on every young entrepreneur’s playlist.

“How I Built This” hosted by Guy Raz. This podcast is full of inspirational stories as well as situations that many people who have taken the entrepreneurial path can relate to very much. Guy Raz invites successful entrepreneurs who share behind-the-scenes stories of their businesses and their difficult or critical moments and how they managed to overcome them. Some of the most interesting episodes are those revealing the stories behind products used by tens of millions of people such as Strava or Canva.

“The Gary Vee Audio Experience” Gary Vaynerchuck requires no introduction considering his impressive track record of successful investing. The podcast brings together many of his inspirational speeches, Q&A sessions and plenty of information on how to build and consolidate strong businesses.

“HBR IdeaCast” is a podcast published weekly by the Harvard Business Review editorial staff. Hosted by Alison Beard and Curt Nickish this podcast targets managers in particular and tackles topics that range from business challenges to workplace wellness and transformation strategies to crisis management in dialogue with business leaders and academic experts.

“How to Start a Start-up” is a great collection of techniques and tips for getting your business idea off the ground. From best practices for validating a pitch, to sustainability strategies, fundraising and effective communication, this podcast by Sam Altman and Y Combinator delivers all the ingredients any newbie entrepreneur needs.

For those still raising funds to get their idea off the ground we recommend **“Smart Passive Income”**, a podcast by Pat Flynn discussing the various ways technology now facilitates generating passive income from multiple sources from affiliate marketing, blogging, content publishing and many more.

Calitatea aerului - cum o măsurăm?

Air quality - how do we measure it?

Grija față de mediu este o responsabilitate comună a noastră a tuturor. Aceasta are implicații directe asupra sănătății noastre, iar poluarea reprezintă unul dintre principalii factori care influențează rapiditatea cu care unele afecțiuni ne impactează viața. Traiul în medii cu aer foarte poluat conduce la reducerea funcțiilor pulmonare și favorizează agravarea bolilor cardiovasculare, a astmului sau altor boli respiratorii. De asemenea, pielea expusă la aer poluat mult timp îmbătrânește mult mai rapid.

Când vorbim despre poluarea aerului, de fapt vorbim despre un set de agenți poluatori care se formează în urma unor reacții chimice. Pentru a determina gradul de poluare a aerului exterior se iau în calcul mai mulți indicatori, dar cei mai importanți sunt particulele în suspensie și concentrația de dioxid de azot. Putem avea de asemenea și poluare la interior determinată de cantitatea de praf, de mușgai sau de gaze emise de diverse instalații.

Particulele în suspensie sunt particule de substanțe care se amestecă cu aerul pe care îl respirăm, pe care de cele mai multe ori nu le vedem cu ochiul liber pentru că au dimensiuni foarte foarte mici, și care ne pot afecta plămânii sau alte organe vitale pentru că pot difuza în sânge. Sursa acestor poluanți este utilizarea de mașini industriale folosite în producția de energie și nu numai sau banalele mașini pe care le conducem zi de zi, cele din urmă fiind responsabile pentru aproape 80% din poluarea prezentă acum în marile orașe.

Environmental care is a shared responsibility of us all. This has direct implications for our health, with pollution being one of the main factors influencing how quickly certain conditions impact our lives. To live in environments with highly polluted air leads to reduced lung function and favours the worsening of cardiovascular diseases, asthma or other respiratory diseases. Also, skin exposed to polluted air for long periods ages much faster.

What we're talking about when we talk about air pollution is actually a set of pollutants that are formed through chemical reactions. A number of indicators are taken into account to determine the degree of outdoor air pollution, but the most important are suspended particles and nitrogen dioxide concentration. We can also have indoor pollution determined by the amount of dust, mould or gases released by various installations.

Suspended particles are particles of substances that mix with the air we breathe, which we often cannot see by the naked eye because they are very small and can affect our lungs or other vital organs because they can be diffused into the bloodstream. These pollutants come from the use of industrial machinery used in energy production and other uses, or from the ordinary cars we drive every day, the latter being



Putem contribui fiecare dintre noi la reducerea poluării printr-o serie de măsuri simple de implementat în rutina zilnică, cum ar fi alegerea transportului în comun pentru drumurile frecvente pe distanțe scurte, prin economisirea de energie consumată inutil (dispozitive lăsate în priză timp îndelungat, lumini aprinse pe timp de zi), reciclarea materialelor pentru a reduce cantitatea de deșeuri care necesită ardere și migrarea către surse de energie regenerabilă. Este util și ca atunci când planificăm renovări să ținem cont în alegerea instalațiilor de căldură sau iluminat de recomandările specialiștilor pentru a opta pentru soluții eficiente energetic.

Dar în paralel cu aceste mici schimbări, o contribuție foarte importantă pe care o putem aduce este măsurarea gradului de poluare. Cu cât avem mai multe date despre poluarea dintr-un anumit oraș cu atât putem justifica cererea de implementare de măsuri la nivelul comunității sau orașului în care locuim pentru un trai mai sănătos. Grație evoluției tehnologiei avem la dispoziție senzori de măsurare a calității aerului disponibili pentru utilizatorii casnici pe care fie îi putem comanda online gata asamblați sau, dacă ne face plăcere, putem să îi achiziționăm în componente separate și să îi montăm împreună cu cei mici într-o activitate captivantă în care construim împreună propriul senzor.

Datele pe care le puteți măsura cu ajutorul senzorilor de aer sunt utile atât pentru a le transmite către platformele de măsurare ale calității aerului cum sunt [airly.ro](#), [sensor.community](#) sau [aerlive.ro](#) pentru a fi utilizate de activiștii de mediu în activitatea lor de promovare a unor măsuri de îmbunătățire a calității aerului în diferite orașe, dar te pot ajuta și în planificarea activității zilnice. De exemplu, dacă observi că în anumite intervale orare gradul de poluare este foarte ridicat atunci poate că nu este un moment bun să ieși pentru o alergare ușoară sau la o plimbare. De asemenea datele care sunt publicate de mulți cetățeni care au senzori montați la exteriorul casei lor (în balcoane sau pe pereții clădirii) te pot ajuta să decizi dacă zona în care vrei să cumperi o locuință este foarte poluată sau dacă este sigură pentru tine și familia ta.

Când alegi un senzor, documentarea este esențială. Asigură-te că senzorul pe care îl alegi măsoară cel puțin PM2.5, PM10 și NO2 pentru a avea informații despre cei mai importanți indicatori. Cel mai bine, pentru a alege informat este să studiezi platformele de măsurare a calității aerului care conțin informații foarte utile, recenzii și evaluări ale senzorilor disponibili și să alegi ce e cel mai potrivit pentru spațiul pe care îl ai la dispoziție pentru montaj precum și zona în care te afli în oraș.

responsible for almost 80% of the pollution now present in major cities.

Each of us can contribute to reducing pollution through a number of simple measures we can implement in our daily routine, such as choosing public transport for frequent short-distance journeys, saving unnecessary energy consumption (devices left unplugged for long periods of time, lights on during the day), recycling materials to reduce the amount of waste that needs to be burned and switching to renewable energy sources. Also, when planning renovations, it is helpful to take into account expert recommendations when choosing heating or lighting installations in order to decide on energy-efficient solutions.

However, alongside these small changes, a very important contribution we can make is to measure pollution. The more data we have on pollution in a given city, the more we can justify the demand for measures to be implemented at the level of the community or city we live in for healthier living. Developments in technology have made air quality measurement sensors available to home users that we can either order ready assembled online or, if we like, we can buy them as separate components and assemble them together with the little ones in an exciting activity where we build our own sensor together.

Air sensor data is useful both for sending to air quality measurement platforms such as [airly.co.uk](#), [sensor.community](#) or [aerlive.co.uk](#) for use by environmental activists to promote air quality improvement measures in different cities, but it can also help you plan your daily activities. For instance, if you notice that at certain times of the day the pollution level is very high then it may not be a good time to go out for a light run or walk. Also, the data that is published by many citizens who have sensors installed on the outside of their home (in balconies or on the walls of the building) can help you decide whether or not the area where you want to buy a home is very polluted or if it is safe for you and your family.

Documentation is essential when choosing a sensor. Make sure the sensor you pick measures at least PM2.5, PM10 and NO2 to have information on the most important indicators. For an informed choice it is best to study the air quality measurement platforms which provide very useful information, reviews and ratings of the available sensors and choose the most appropriate for the space you have available for installation and the area you are in.

My dearest,

*It is said that I am your best friend.
It is said that we are meant to be together.
But how can I find my way to your arms?*

I look around. Bars everywhere. My home is a small paddock. Any way I go, I stay still. My favourite place is my cage. My cage is next to the door and I can see everything from inside. I am waiting here so I can see you as soon as you are coming. Usually, I am waiting for you all day long. Every day. Every night I am telling myself: tomorrow my human will come for sure.

Sometimes I am rolling on the concrete, imagining that I am on the grass, that you are playing with me with a ball. Sometimes I am fetching it back, sometimes not. Because happiness has no rules. I taught myself to close my eyes and let myself carried away and dream.

Twenty-two years have passed. Twenty-two years since I keep asking myself: how can I be a man's best friend and still I am not next to a human?

What else can I tell you? I have a lot of friends here. Hundreds. We share the same dream: to have a family. But it is only a dream. I can still remember all my friends that died in here. They dreamt, they hoped, they dreamt again and hoped again until they closed their eyes. Forever.

I am neither big nor small. I fit everywhere in your house. But I fit the best in your heart! Because that is why I was born: to show you the purest kind of love.

Are you on your way home now? Or did you just leave your house? Are you living alone? Anyway, I will never bother you if you choose to let me in. In your house, in your life. It is said that you can live without animals, but you have no idea what you are missing.

*Max from Speranța,
22 years old*

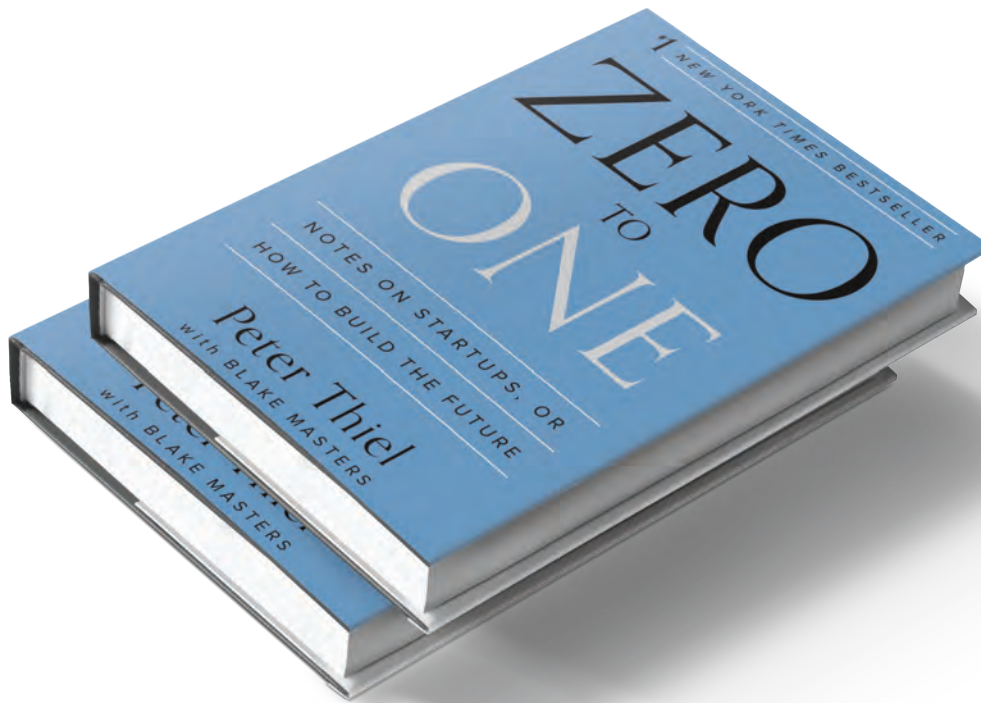


On the 24th of November, Max got adopted by a family from Iasi. Max knew why he kept on dreaming. He knew that someday he will have a real home. Just like Max, there are lots of dogs. All of them need you. Visit Speranța, Buftea or Brănești shelter from Ilfov county, Romania and get home a thousand times happier. In these three shelters there are over one thousand dogs.

Adopt! It is free!

You can also adopt from distance by sending a simple SMS to **8845**, typing the text **SPER** for only 2 euros per month (Romania national network).

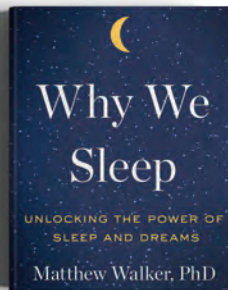
www.adapostulsperanta.ro
www.ilfovadopta.ro



Zero to One: Notes on Startups, or How to Build the Future - Peter Thiel

Peter Thiel (52 de ani) este unul dintre cei mai cunoscuți antreprenori americani, fiind unul dintre fondatorii PayPal, serviciul de plăți online. Născut în Frankfurt, Thiel a fondat mai multe companii și a investit în nenumărate oportunități de business, având astăzi o avere estimată la 2.5 miliarde de dolari. În 2012, pe când ținea cursuri la Universitatea din Stanford, Thiel începe să ia notițe și, cu ajutorul lui Blake Masters, unul dintre studenții săi, publică cartea "Zero to One: Notes on Startups, or How to Build the Future". Lectură recomandată tuturor celor care au un start-up, sau își doresc să devină antreprenori, sau pur și simplu să inoveze, volumul conține sfaturile lui Thiel în ceea ce privește lumea antreprenoriatului. Printre ideile sale, unele dintre ele fiind considerate controversate, se numără: "dacă afacerea ta este unică, nu înseamnă că este și folositoare", "pentru a avea succes, un start-up trebuie să dețină un monopol, astfel încât să se poate concentra pe dezvoltare, și nu pe campanii de marketing împotriva competiției". Totodată, autorul este de părere că ne aflăm într-o eră a stagnării tehnologice, și că ar trebui să ne uităm dincolo de birourile strălucitoare din Silicon Valley. "Să ne punem întrebările potrivite care să ne conducă la descoperiri și mai importante în locurile sau domeniile unde ne așteptăm cel mai puțin", susține Thiel.

Peter Thiel (52) is one of the best-known American entrepreneurs, being one of the founders of PayPal, the online payment service. Born in Frankfurt, Thiel founded several companies and invested in countless business opportunities, his current wealth being estimated at \$ 2.5 billion. In 2012, while teaching courses at Stanford University, Thiel began taking notes and, with the help of Blake Masters, one of his students, published the book "Zero to One: Notes on Startups, or How to Build the Future". A reading recommended for anyone who has a start-up, or wants to become an entrepreneur, or simply to innovate, the volume contains Thiel's tips on the world of entrepreneurship. Among his ideas, some of them considered controversial, are: "if your business is unique, it does not mean that it is useful", "in order to be successful, a start-up must have a monopoly, so that it can focus on development, and not on marketing campaigns against the competition". The author also believes that we live in an era of technological stagnation, and that we should look beyond the bright offices of Silicon Valley. "Let us ask the right questions that will lead us to discoveries that are even more important in the places or areas where we least expect them," says Thiel.



Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams - Matthew Walker

O carte captivantă și revoluționară despre știința somnului, un subiect care l-a marcat și intrigat pe Matthew Walker, profesor de neuroștiințe și psihologie la UC Berkeley, director al "Sleep and Neuroimaging Lab", din cadrul aceleiași universități, și fost profesor de psihiatrie la Harvard University, în ultimii 20 de ani. Recomandată de Bill Gates, volumul de față elucidează nenumărate mituri despre somn, aduce în prim-plan beneficiile majore sau mai degrabă efectele nocive cauzate de lipsa lui, precum și recomandări despre cum putem avea un somn mai bun, în special în cazul persoanelor care se confruntă cu tulburări sau insomnii. Ani de cercetare stau în spatele concluziilor la care Walker a ajuns cu privire la importanța somnului, sau rolul viselor în viața de zi cu zi. De la boli cardiovasculare, slăbirea sistemului imunitar, stări de apatie, până la diabet, boala Alzheimer și diferite tipuri de cancer, toate acestea au fost corelate într-o măsură mai mică sau mai mare cu lipsa somnului. O lectură ce merită toată atenția noastră, în contextul secolului vitezei în care trăim cu toții.

An exciting and revolutionary book on sleep science, a topic that marked and intrigued Matthew Walker, professor of neuroscience and psychology at UC Berkeley, director of the "Sleep and Neuroimaging Lab" at the same university, and former professor of psychiatry at Harvard University, for the past 20 years. Recommended by Bill Gates, this volume elucidates countless myths about sleep, brings to the fore the major benefits or rather the harmful effects caused by the lack of it, as well as recommendations on how we can have a better sleep, especially for people experiencing sleep disorders or insomnia. Years of research lie behind the conclusions Walker reached about the importance of sleep, or the role dreams play in everyday life. From cardiovascular disease, weakening of the immune system, states of apathy, to diabetes, Alzheimer's disease and various types of cancer, all have been correlated to a lesser or greater extent with the lack of sleep. A reading that deserves all our attention, in the context of the century of speed we all live in.



The Silent Patient - Alex Michaelides

"Un mix între suspansul lui Hitchcock, intrigile lui Agatha Christie, și o tragedie grecească" - așa descrie revista americană Entertainment Weekly romanul lui Alex Michaelides. "Pacienta tăcută", așa cum a fost tradusă cartea, este un thriller psihologic despre actele de violență ale unei femei împotriva soțului ei, precum și despre obsesia terapeutului care se ocupă de caz, în a afla motivele care au determinat-o pe tânăra pictoriță să își ucidă partenerul de viață. Alicia Berenson duce aparent o viață perfectă, până când într-o seară târziu, Gabriel, soțul său, se întoarce de la o ședință foto și este împușcat de cinci ori în față de către aceasta. Ulterior, urmează ani de tăcere, timp în care Theo Faber, psihoterapeutul care lucrează cu Alicia, acum închisă într-un spital de psihiatrie din Londra, încearcă să elucideze misterul. Lucrurile devin și mai interesante, atunci când pacienta tăcută devine celebră peste noapte, și lucrările ei ajung să se vândă la prețuri halucinant de mari, odată cu captarea atenției publice.

"A mix between Hitchcock's suspense, Agatha Christie's plotting, and Greek tragedy" - as Alex Michaelides' novel is described by the American magazine Entertainment Weekly. "The Silent Patient", as the book was translated, is a shocking psychological thriller of a woman's act of violence against her husband and of the therapist obsessed with uncovering the young painter's motive to kill her life partner. Alicia Berenson is apparently leading a perfect life, until one late evening her husband Gabriel returns from a photo shoot and she shoots him five times in the face. Then years of silence follow, during which Theo Faber, the psychotherapist working with Alicia, now locked up in a London psychiatric hospital, tries to elucidate the mystery. Things get even more interesting when the silent patient rose to fame overnight, and her works end up being sold at amazingly high prices, once she stumbles into the public limelight.

Yoga vs. Pilates

Dacă în trecut sportul era o modalitate prin care să ne menținem sănătoși (doar) fizic, astăzi el joacă un rol important (și) pentru sănătatea noastră mentală. Nenumărate studii au arătat beneficiile pe care mersul pe jos zilnic, timp de o oră, sau chiar și exercițiile fizice simple le au asupra stării noastre generale de bine. Știm însă că însușirea unor obiceiuri sănătoase nu se întâmplă peste noapte, așa că pentru început vă recomandăm să alegeți două activități mai puțin solicitante fizic, cum ar fi yoga sau pilates.

Care sunt principalele asemănări?

Pe scurt, yoga este o disciplină holistică originară din India, în timp ce termenul de pilates a fost inventat de Joseph Pilates, un antrenor german, la începutul secolului 20. Ambele practici au nenumărate puncte (și beneficii) în comun precum:

- Impactul redus asupra corpului, folosind propria greutate
- Tehnici de respirație care te ajută să-ți conectezi mintea și corpul în armonie
- Reducerea stresului, anxietății și depresiei
- Dezvoltarea flexibilității și creșterea anduranței fizice

Astăzi, cele două tipuri de exerciții se regăsesc în săli de fitness, cabinete individuale sau de terapie, chiar și spitale. Există foarte multe interpretări ale fiecărei discipline, chiar și o combinație între cele două cunoscută ca yogilates.

Dar diferențe?

Principala diferență dintre yoga și pilates constă în componenta spirituală pe care yoga o promovează. Fiind o practică atât de veche - se presupune că a fost inventată acum mai bine de 3000 de ani - yoga se concentrează foarte mult pe exerciții de meditație, conștientizare de sine, și respirație diafragma-

While in the past sport was a way to keep us (just) physically healthy, today it plays an important role (also) for our mental health. Numerous studies have shown the benefits of walking for an hour every day, or even simple exercise, on our general well-being. We do know, however, that learning healthy habits doesn't happen overnight, so for starters we recommend choosing two less physically demanding activities such as yoga or pilates.

What are the main similarities?

Simply put, yoga is a holistic discipline that originated in India, while the term pilates was coined by Joseph Pilates, a German trainer, in the early 20th century. Both practices have numerous points (and benefits) in common such as:

- Lower impact on the body by using your own weight
- Breathing techniques that help you connect your mind and body in harmony
- Reducing stress, anxiety and depression
- Developing flexibility and increasing physical endurance

Today, both types of exercise can be found in gyms, individual or therapy rooms, even in hospitals. There are many interpretations of each discipline, including a combination of the two called yogilates.

How about differences?

The main difference between yoga and pilates is the spiritual component that yoga promotes. Being such an ancient practice - allegedly invented more than 3000 years ago - yoga focuses heavily on meditation exercises, self-awareness, and diaphragmatic breathing. You can experience many types of yoga depending on the level





tică. Există multe tipuri de yoga pe care le poți experimenta în funcție de nivelul de dificultate. De exemplu, power yoga este varianta 'fitness' în care accentul este pus pe mișcare, exercițiile fiind mai dinamice și mai ritmate. Însă, dacă sunteți începători yoghini, atunci vă recomandăm Hatha yoga unde mișcările sunt mai blânde și mai lente, și odată cu ele veți învăța principalele posturi și exerciții de respirație. Odată ce v-ați familiarizat cu exercițiile, următorul nivel este Bikram yoga unde o serie de 26 de poziții sunt executate la o temperatură controlată de 40 de grade.

Pe de altă parte, pilates se concentrează pe întărirea mușchilor, îmbunătățirea echilibrului și flexibilității. Joseph Pilates este considerat inventatorul acestei discipline pe care a folosit-o în reabilitarea fizică a soldaților răniți în Primul Război Mondial. Deși anumite clase de pilates necesită și un echipament special, majoritatea exercițiilor se pot face doar cu o saltea, fiind perfecte pentru începători. În ceea ce privește beneficiile asupra sănătății, candidații ideali pentru această practică sunt cei care au probleme de postură, probleme ale aparatului urinar, sau dureri de spate. După doar câteva ședințe, veți observa creșterea forței și tonusului muscular, ameliorarea durerilor, reducerea tensiunii din jurul coloanei vertebrale, îmbunătățirea respirației, întărirea sistemului imunitar și chiar scăderea în greutate. Așadar, o listă întreagă de beneficii de care vă puteți bucura odată cu includerea lui în rutina zilnică.

of difficulty. For example, power yoga is the 'fitness' version where the focus is on movement, the exercises being more dynamic and rhythmic. However, if you are a beginner yogi, then we recommend Hatha yoga where the movements are more gentle and slower, and along with them you will learn the main postures and breathing exercises. Once you are familiar with the exercises, the next level is Bikram yoga where a series of 26 poses are performed at a controlled temperature of 40 degrees.

On the other hand, pilates focuses on strengthening muscles, improving balance and flexibility. Joseph Pilates is considered the inventor of this discipline, which he used in the physical rehabilitation of wounded soldiers in the First World War. While some pilates classes also require special equipment, most exercises can be done with just a mat and are perfect for beginners. As for the health benefits, ideal candidates for this practice are those with posture problems, urinary tract problems, or back pain. After just a few sessions, you'll notice increased muscle strength and tone, pain relief, reduced tension around the spine, improved breathing, a stronger immune system, and even weight loss. So, an entire list of benefits you can enjoy once you include it in your daily routine.

FOCUS

84



83 Ghidul călătorului
The Traveller's Guide



91 Check-in online
Online check-in

Flota

Pe cursele interne și externe, TAROM operează cu șapte tipuri de avioane, având în dotare 25 de aeronave.

The fleet

TAROM operates seven types of aircraft on its domestic and international flights. The fleet includes 25 airplanes.



[4] AIRBUS A 318-111

Capacitate/Capacity: 148+99Y, 268 + 81Y
Viteză de croazieră/Cruising speed: 850 km/h
Anvergura/Wingspan: 34,1 m
Lungime/Lenght: 31,4 m

Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 61,5 t
Distanța maximă de zbor/Range: 2.780 km

[2] BOEING 737-800 NG

Capacitate/Capacity: 160BY(168+144Y)
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h
Anvergura/Wingspan: 35,8 m

Lungime/Lenght: 39,5 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 77 t
Distanța maximă de zbor/Range: 5680 km



[4] BOEING 737-700

Capacitate/Capacity: 148 + 102Y
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h
Anvergura/Wingspan: 34,3 m

Lungime/Lenght: 33,6 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 68 t/65,7 t
Distanța maximă de zbor/Range: 4.900 km/4.100 km

[2] BOEING 737-800 NG

Capacitate/Capacity: 189Y
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h
Anvergura/Wingspan: 35,8 m

Lungime/Lenght: 39,5 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 79 t
Distanța maximă de zbor/Range: 5400 km



[2] ATR 72-500

Capacitate/Capacity: 68BY
Viteză de croazieră/Cruising speed: 510 km/h
Anvergura/Wingspan: 27,1 m

Lungime/Lenght: 27,2 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 22,8 t
Distanța maximă de zbor/Range: 1.400 km

[4] ATR 72-600

Capacitate/Capacity: 72BY
Viteză de croazieră/Cruising speed: 510 km/h
Anvergura/Wingspan: 27,05 m

Lungime/Lenght: 27,166 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 23 t
Distanța maximă de zbor/Range: 1.400 km



[7] ATR 42-500

Capacitate/Capacity: 48BY
Viteză de croazieră/Cruising speed: 550 km/h
Anvergura/Wingspan: 24,6 m

Lungime/Lenght: 22,7 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 18,6 t
Distanța maximă de zbor/Range: 1.200 km

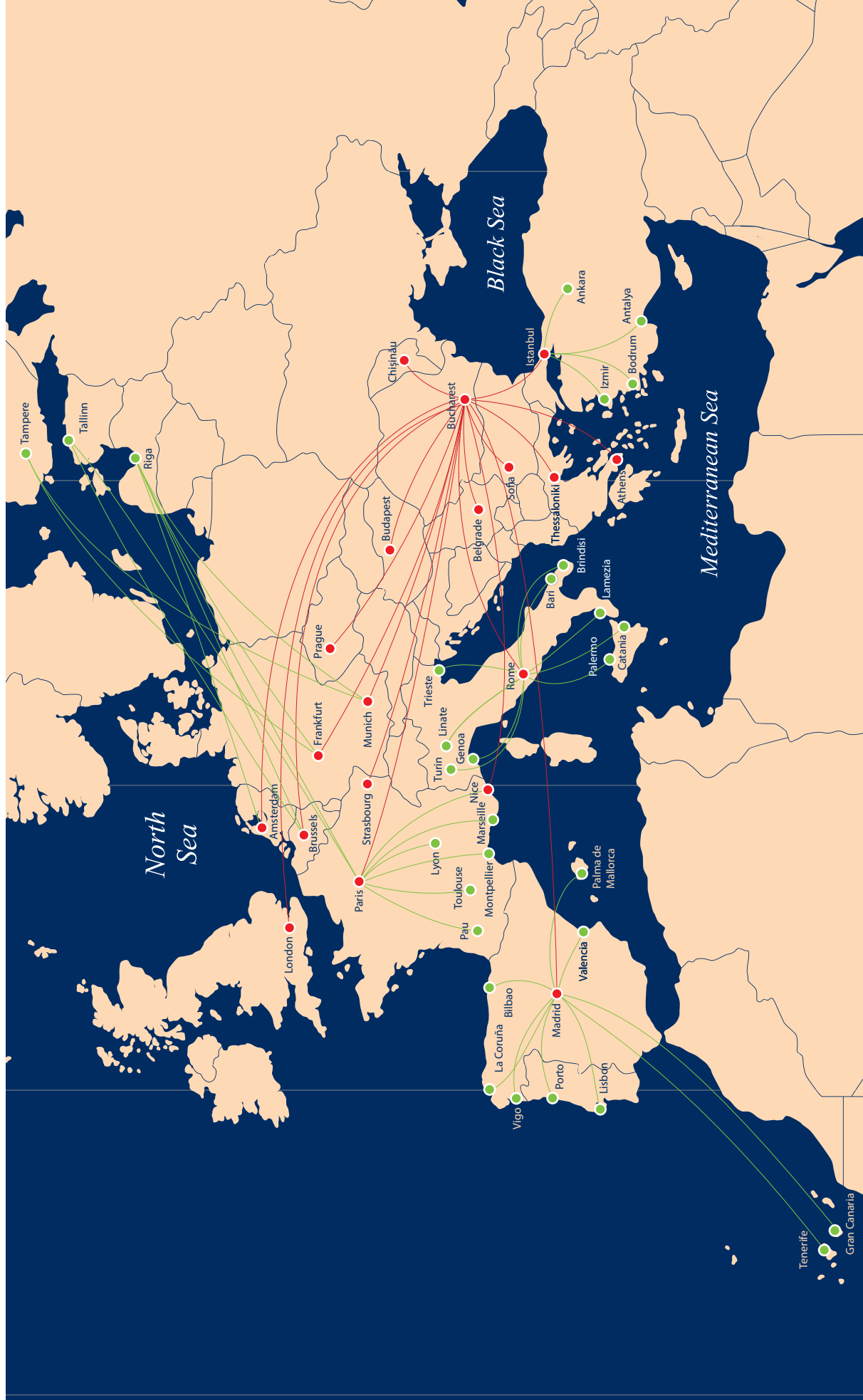
Rute Interne / Domestic Routes

România / Romania



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

Rute Europene / European Routes



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM
● Zboruri Code-Share operate de parteneri / Code-Share flights operated by partners

Rute Intercontinentale / Intercontinental Routes

Oriental Mijlociu, America de Nord / Middle East, North America



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM
 ● Zboruri Code-Share operate de parteneri / Code-Share flights operated by partners

PARTENERI / CODE-SHARE PARTNERS



Cod/Code: BT
Cooperare/Cooperation: Riga-Bucharest via Amsterdam / Frankfurt / Munich / Paris, Bucharest-Riga via Amsterdam / Brussels / Frankfurt / Munich / Paris, Tallinn-Bucharest via Brussels, Bucharest-Tallinn via Paris, Tampere-Bucharest via Munich, Bucharest-Tampere via Frankfurt
Sediu/Home base: Latvia



Cod/Code: UX
Cooperare/Cooperation: Bilbao, Gran Canaria, La Coruña, Madrid, Palma de Mallorca, Tenerife, Vigo, Lisbon, Porto
Sediu/Home base: Baleares, Spain



Cod/Code: AF
Cooperare/Cooperation: Paris, Lyon, Marseille, Montpellier, Nice, Pau, Toulouse; Detroit, New York, Washington
Sediu/Home base: France



Cod/Code: JU
Cooperare/Cooperation: Belgrade
Sediu/Home base: Serbia



Cod/Code: FB
Cooperare/Cooperation: Sofia
Sediu/Home base: Bulgaria



Cod/Code: OK
Cooperare/Cooperation: Prague
Sediu/Home base: Czech Republic



Cod/Code: AZ
Cooperare/Cooperation: Brindisi, Bari, Catania, Genoa, Lamezia, Milano (Linate), Palermo, Trieste, Turin
Sediu/Home base: Italy



Cod/Code: KL
Cooperare/Cooperation: Amsterdam
Sediu/Home base: Netherlands



Cod/Code: ME
Cooperare/Cooperation: Beirut
Sediu/Home base: Lebanon



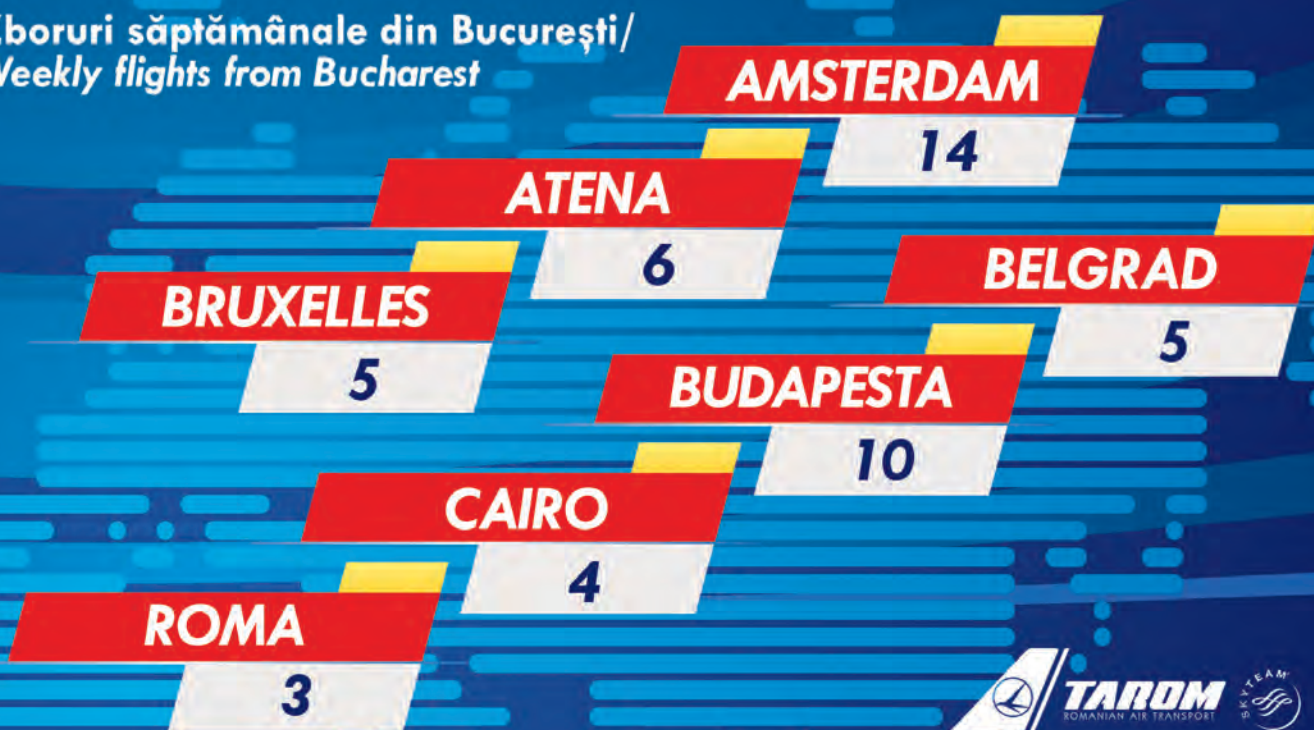
Cod/Code: RJ
Cooperare/Cooperation: Amman
Sediu/Home base: Jordan



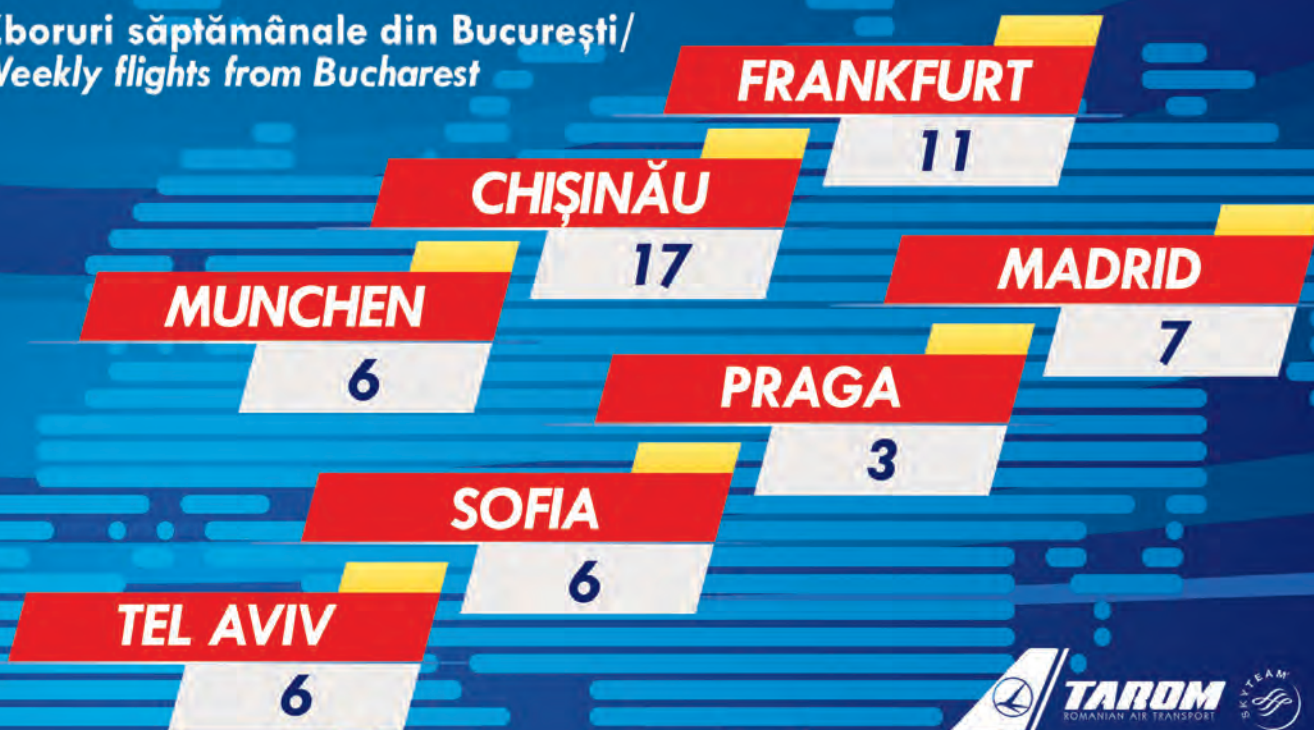
Cod/Code: TK
Cooperare/Cooperation: Istanbul, Izmir, Antalya, Bodrum, Ankara
Sediu/Home base: Istanbul

Zborurile in regim Code-Share sunt operate de compania TAROM și/sau de compania parteneră. / The Code-Share flights are operated by TAROM and/or the airline partner.

Zboruri săptămânale din București /
Weekly flights from Bucharest



Zboruri săptămânale din București /
Weekly flights from Bucharest



Ghidul călătorului

The Traveller's Guide

Fumatul (inclusiv al țigărilor electronice) este interzis pe toate cursele interne și externe ale companiei TAROM. All TAROM flights (domestic and international) are non-smoking. Electronic cigarettes are also prohibited.



Informații utile pentru îmbarcare

Check-in advice

Recomandări la îmbarcare

Pentru a evita aglomerația de la filtrele de securitate și de la ghișeele de check-in, pentru plecările de pe Aeroportul Internațional Henri Coandă București, vă recomandăm să vă prezentați la aeroport cu 3 ore înainte de ora de plecare. Pentru zborurile code-share operate de companiile partener, precum și pentru zborurile TAROM operate din străinătate, ora de închidere a formalităților poate să varieze în funcție de reglementările locale. Astfel, TAROM recomandă pasagerilor să se informeze în momentul achiziționării biletului de călătorie în legătură cu timpul-limită de prezentare la check-in. Nicio decolare nu poate fi amânată din cauza întârzierii pasagerilor. Se anulează rezervarea locurilor pasagerilor care nu se prezintă la aeroport la ora indicată, transportatorul având posibilitatea de a dispune de aceste locuri. Pasagerii care doresc servicii speciale (mâncăruri speciale la bord, asistență medicală pe durata călătoriei sau asistență pentru deplasarea la sol etc.) sunt rugați să solicite acest lucru încă din momentul rezervării.

Check-in advice

In order to avoid queuing at the security filters and the check-in counters at the Henri Coandă International Airport Bucharest, we recommend you show up at the airport three hours before your departure time. For code-share flights operated by partner airlines and flights originating from overseas, check-in closing times may vary according to local regulations. We recommend that passengers check all flight details when purchasing their tickets. Late arrival at check-in may result in the cancellation of the passenger's reservation and TAROM reserves the right to reallocate the seat(s). Special services (such as special meals, medical assistance during the flight and wheelchair assistance) should be arranged during the flight reservation process.

Tarife speciale

Copiii sub 2 ani care nu ocupă un loc individual pot beneficia de o reducere de 90% din tariful întreg. Copiii între 2 și 12 ani, precum și copiii sub 2 ani care ocupă un loc individual și sunt însoțiți de un adult, pot beneficia de o reducere în conformitate cu prevederile tarifelor aplicabile. Grupurile turistice sau de tineri pot fi, de asemenea, eligibile pentru tarife reduse.

Special fares

Children under the age of 2 who do not occupy an individual seat may be eligible for a 90% discount off the full fare. Children aged 2 to 12, as well as children under 2 years old who occupy an individual seat and are accompanied by an adult, may receive a discount in accordance with the provisions of the applicable fares. Touristic or youth groups may also be eligible for reduced fares.



Bagaje

Bagaj de cală. Compania TAROM aplică următoarea politică de bagaje:

- Pentru pasagerii clasei Economic – se transportă gratuit o piesă de maximum 23 kg (dimensiuni maxime: L + l + h= 158 cm).
- Pentru pasagerii clasei Business – se transportă gratuit maximum 3 piese (dimensiunea maximă per piesa L + l + h = 158 cm) cu maximum 23 de kg fiecare.
- Pentru infanți (copii cu vârsta între 0-2 ani) – se transportă gratuit un cărucior pliabil sau un landou.
- Membrilor SkyTeam Elite și Elite Plus, le este permisă o piesă de bagaj suplimentară standardului corespunzător clasei de călătorie.

Bagaj de cabină. Orice bagaj pe care îl luați cu dumneavoastră în cabina de pasageri reprezintă bagajul de cabină.

- În cazul în care călătoriți la bordul unei aeronave de tip Boeing și Airbus bagajul transportat în cabină nu trebuie să depășească următoarele dimensiuni: 55 x 40 x 20 cm (L x l x h).
- În cazul în care călătoriți la bordul unei aeronave de tip ATR 42 / ATR 72, bagajul transportat în cabină nu trebuie să depășească dimensiunile de: 35 x 30 x 20 cm (L x l x h).
- În plus față de bagajul de cabină, puteți transporta și: o poșetă sau o servietă sau un alt obiect cu dimensiuni similare.

Greutatea totală a bagajului de cabină nu trebuie să depășească 8 kg. Articolele achiziționate din magazinele Duty Free trebuie introduse în bagajul de mână. În caz contrar sunt considerate excedent de bagaj și vor fi taxate.

Baggage

Checked luggage. TAROM applies the following luggage policy:

- For passengers who travel in Economy class – 1 piece with a maximum weight of 23 kg is allowed free of charge (maximum sizes: L + l + h= 158 cm).
- For passengers who travel in Business Class – maximum 3 pieces with a maximum weight of 23 kg is allowed free of charge (maximum size per piece L + l + h= 158 cm).
- For infants (children between 0-2 years old) – one foldable stroller/ pushchair or one infant carrying basket are allowed free of charge.
- Members of SkyTeam Elite and Elite Plus are allowed one additional luggage piece, depending on the travel class.

Hand luggage. Any luggage you take with you in the passenger cabin represents hand luggage.

- If you travel with a Boeing and Airbus aircraft, the luggage you take in the cabin should not exceed the following dimensions: 55 x 40 x 20 cm (L x l x h).
- If you travel with an aircraft ATR 42/ATR 72-type, the luggage you take in the cabin should not exceed the following dimensions: 35 x 30 x 20 cm (L x l x h).
- You can also have hand luggage and one of the following: a handbag, a briefcase or other object of similar size.

The total weight of your hand luggage must not exceed 8 kg. Items purchased in Duty Free shops must be placed in the hand luggage. Otherwise, they shall be deemed excess luggage and shall be subject to excess luggage charge.

Dispozitive electronice la bord

Electronic Devices on Board

La bord este interzisă aparatura care poate interfera cu echipamentele avionului. Aparatele electrice de ras și radiourile pot fi folosite doar cu aprobare. Telefoanele mobile și tabletele pot fi folosite în timpul zborului doar pe **modul avion**. Dacă aparatele dumneavoastră nu au această facilități, vă rugăm să le închideți pe toată durata zborului. Aparatele electronice de mari dimensiuni precum laptop-uri sau DVD playere nu pot fi utilizate în timpul decolării sau aterizării. Ele vor fi închise și depozitate în compartimentele de deasupra scaunelor.

The use of electronic equipment, which may interfere with aircraft equipment, is forbidden. Electric shavers, radios, may only be used with the crew's approval. Mobile phones must be turned off. Mobile phones and tablets can be used during the flight only on **airplane mode**. If your devices don't have this feature, please make sure they remain shut down during the entire flight. Larger appliances such as laptops or DVDs cannot be used during take-off or landing. They must remain shut down and deposited in the overhead compartments.

Animale de companie

În cabină

- TAROM acceptă la transport în cabina de pasageri numai câini și pisici (maximum 8 kg, inclusiv greutatea cuștii și maxim o cușcă per pasager). Acestea pot fi transportate într-o cușcă cu dimensiuni maxime admise: 42 x 26 x 20 cm sau în cușcă de tip „soft bag” (cușcă din material textil, în care animalul trebuie să încapă complet).

Pe cursele operate cu aeronave de tip ATR se acceptă doar cuști de tip „soft bag”. Pe cursele operate de aeronave de tip „jet”, se acceptă și cuști de tip „hard shell”.

Nu se acceptă la bord câini utilitari pentru suport emoțional.

Pentru transportul la bordul aeronavei (cabină sau cală), animalele de companie trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să fie anunțate încă din momentul în care pasagerul își rezervă biletul de călătorie. Animalul de companie trebuie să fie notificat și aprobat pentru transport în avans (cel puțin 48 de ore înainte de data plecării). În caz contrar, nu vor fi acceptate la check-in;
- să fie sănătoase: pasagerul trebuie să fie în posesia unui pașaport internațional de călătorie pentru animalul său de companie;
- animalul de companie să aibă cip de identificare, dacă este vorba de o călătorie în spațiul Schengen și să fie vaccinat, în conformitate cu cerințele de acces pe teritoriul țării de destinație;
- să fie transportate în cușcă de tipul „soft bag” (cușcă din material textil, în conformitate cu reglementările internaționale). Cuștile se pot achiziționa de la magazinele specializate în vânzarea produselor pentru animale de companie;
- să fie curate;
- să nu fie gestante;
- să nu provoace disconfortul celorlalți pasageri;
- trebuie ținut în interiorul containerului/cuștii/soft bag pe toată durata zborului;
- pentru a călători într-un soft bag, animalul dumneavoastră de companie trebuie să intre complet în soft bag (inclusiv capul și coada) pe toată durata zborului. Soft bag-ul trebuie să fie închis pe toate laturile. Pasagerii sunt rugați să consulte website-ul www.tarom.ro, cu privire la rasele de animale interzise la transport și condiții de acceptare, în general.

Pets

Carried in the passenger cabin

- TAROM accepts only cats and dogs in the passenger cabin (weighing up to 8 kg, the weight of the cage is included, and maximum one cage per passenger). They can be transported in a cage having the following maximum size: 42 x 26 x 20 cm or in the soft bag cage (a fabric cage in which the animal must fit completely).

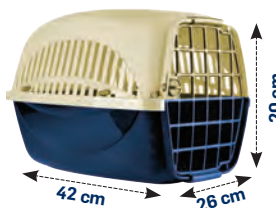
Only soft bags are allowed for the carriage of pets in the passenger cabin of ATR type aircraft. If you travel by jet aircraft, hard shell cages are also accepted.

No utility dogs for emotional support are allowed on board.

In order to be accepted in the aircraft (cabin or hold), pets must meet the following requirements:

- to be mentioned when the passenger books the flight ticket. The pet has to be mentioned and confirmed for transport in advance (at least 48 hours before departure). Otherwise, it shall not be accepted for check-in;
- to be healthy: the passenger must have an international passport for the pet;
- in case of travelling in the Schengen space, the pet should have an identification chip and has to be vaccinated, according to the access requirements of the destination country;
- to be transported in a soft bag (fabric, waterproof cage, in accordance with the international regulations). The cages can be purchased from stores specialized in selling pet products;
- to be clean;
- must not be pregnant;
- must not cause any discomfort to other passengers;
- must be kept inside the container/kennel/soft bag during the entire flight;
- to travel in a soft bag, your pet must fit completely inside the soft bag (including head and tail) during the whole flight. The soft bag must be closed on all sides.

Passengers are kindly asked to access the website www.tarom.ro regarding animal breeds prohibited for transport and general acceptance conditions.



Aplicația mobilă TAROM

TAROM app

Aplicația TAROM îți aduce lumea mai aproape! Ai control total al călătoriei direct din aplicația ta: poți rezerva bilete, să te înregistrezi pe zbor, să vizualizezi și să modifice detaliile rezervării tale! Toate opțiunile de care ai nevoie, de la rezervare până la îmbarcare, sunt disponibile la doar un click distanță!

Caracteristici:

- rezervări dus sau dus-întors
- rezervări pentru destinații multiple
- flux de rezervare simplificat
- căutări dus sau dus-întors pentru zboruri doar Economy sau Business
- poți să efectuezi check-in-ul și să vizualizezi cartea de îmbarcare doar printr-un click
- condițiile tarifare afișate în timpul procesului de rezervare
- afișare a calendarului pe 7 zile, evidențiind cele mai mici tarife
- adăugarea de servicii adiționale în procesul de rezervare, cât și după finalizarea rezervării
- coordonatele agențiilor TAROM din toată lumea
- acces către site-ul complet TAROM

REZERVĂRI

Rezervări TAROM spre destinațiile dorite, chiar de pe telefon sau tabletă. Dumneavoastră alegeți destinațiile, noi ne ocupăm de restul. Selectați cele mai bune zboruri, date și tarife, și rezervați direct din aplicație.

CHECK-IN ȘI DESCĂRCAREA CĂRȚII DE ÎMBOARARE (BOARDING PASS) ÎN TELEFON

Check-in rapid. Salvarea cărții de îmbarcare în aplicație, telefon și wallet pentru acces rapid, și atunci când nu aveți conexiune la internet.

STATUS ZBORURI

Cu ajutorul aplicației, aveți acces la cele mai noi informații legate de zborurile dumneavoastră direct pe telefon.

MODIFICĂRI ALE ZBORURILOR

Acum vă puteți relaxa, vă ținem la curent cu toate modificările legate de călătoria dumneavoastră.

Dacă doriți să modificați datele de călătorie sau chiar să modificați orașul de destinație sau cel de sosire, puteți face acest lucru din Rezervări, după adăugarea călătoriei.

CORECTAREA DATELOR DE CONTACT

Dacă ați greșit datele de contact din rezervare, nu vă faceți griji! Acum le puteți corecta chiar din aplicația dumneavoastră!

NAVIGARE RAPIDĂ

Toate serviciile noastre sunt doar la un click distanță. Folosiți meniul pentru a naviga între serviciile TAROM sau pentru a căuta

informații (despre bagaje, posibilități de modificare a rezervării sau date de contact).

TAROM app brings the world closer to you! You have full control of the trip straight from your app: you can book tickets, check-in for a flight or view and change your booking details! All the options you need, from booking to boarding, are just a click away!

Features:

- one-way or round-trip bookings
- bookings for multiple destinations
- simplified booking flow
- one-way or round-trip searches for Economy or Business flights only
- you can check in and view your boarding pass with just one click
- the tariff conditions displayed during the booking process
- 7-day calendar display highlighting the lowest fares
- adding additional services in the booking process, as well as after the booking is completed
- contact details of TAROM agencies worldwide
- access to the full TAROM website

BOOKINGS

TAROM bookings to your desired destinations, right from your phone or tablet. You choose the destinations, we do the rest. Select the best flights, dates and fares, and book directly from the app.

CHECK-IN AND DOWNLOAD THE BOARDING PASS TO YOUR PHONE

Fast check-in. Save your boarding pass in the app, phone and wallet for quick access, even when you don't have an internet connection.

FLIGHT STATUS

With the app you have access to the latest information about your flights straight from your phone.

CHANGES TO FLIGHTS

Now you can relax, we'll keep you up to date with all the changes to your trip.

If you want to change your travel dates or even change your destination or arrival city, you can do so from the Bookings, after adding your trip.

CORRECTION OF CONTACT DETAILS

Don't worry if you made an error in your contact details! Now you can correct them straight from your app!

FAST BROWSING

All our services are just a click away. Use the menu to navigate between TAROM services or to search for information (about luggage, options to change a booking or contact details).

Călătorii TAROM rezervate și de pe mobil

TAROM trips reserved on your mobile



TAROM oferă noul său serviciu, Mobile Check-in, un produs care vine cu beneficiile unei călătorii rapide atât la check-in, cât și la îmbarcarea în avion fără a fi necesară utilizarea cărții de îmbarcare de hârtie. Mobile Check-in este disponibil pe toate telefoanele mobile cu acces la internet și nu necesită descărcări suplimentare de aplicații. Mobile Check-in este disponibil pentru zborurile TAROM cu 30 de ore și până la 60 de minute înainte de ora de decolare.

Mobile Check-in vă permite să:

- Vă înregistrați;
- Selectați locuri folosind o hartă a locurilor;
- Trimite-ți cartea de îmbarcare pe telefonul mobil și / sau adresa de e-mail*.

* Pentru a afișa sau a colecta cartea de îmbarcare (în cazul în care nu o primiți pe telefonul mobil sau e-mail), alegeți una dintre următoarele modalități:

- Faceți click pe link-ul conținut în mesajul text primit pe telefonul mobil sau adresa de e-mail;
- Prezentați-vă la ghișeul „Drop Off” din aeroport.

TAROM offers its new Mobile Check-In service - a product that comes with more benefits for a quick check-in and boarding the aircraft not needing to hold a paper boarding pass. Mobile Check-In is accessible on all mobile phones with internet access and requires no additional application downloads. Mobile Check-In is available for TAROM operated flights from 30 hours up to 60 minutes before departure .

Mobile Check-In allows you to:

- Check-in;
- Select seats using a seat map;
- Send your boarding pass to your mobile phone and / or email address* .

* To display or collect (in case you do not receive it on the mobile phone or email) your boarding pass, choose from any one of the following ways:

- Click on the link contained in the text message received on your mobile phone or email address.
- Go to the Baggage Drop Off desk at the airport.



Aeroporturi disponibile pentru Mobile Check-in

Amman / Atena / Baia Mare / Beirut / Belgrad / București / Budapesta / Cairo / Chișinău / Cluj-Napoca / Frankfurt / Iași / Istanbul / Londra-Heathrow / Madrid / München / Nisa / Oradea / Praga / Roma / Salonic / Satu Mare / Sofia / Suceava / Tel Aviv / Timișoara

Note:

Asigurați-vă că telefonul mobil are funcționalitatea de acces de date și acces la internet și că furnizorul de servicii de telefonie mobilă nu blochează descărcarea de imagini pe telefon. Abonamentul de telefonie mobilă include servicii de acces de date.

Pentru a efectua mobile check-in:

- Vizitați site-ul nostru folosind un telefon mobil și veți fi redirectionat automat către versiunea de mobil a website-ului TAROM, unde veți găsi funcționalitatea de mobile check-in, sau tastați direct <https://icheck.sita.aero/iCheckWebRO/> pe browser-ul telefonului mobil;
- Selectați opțiunea «mobile check-in»;
- Biletul electronic (13 cifre) sau cod rezervare și numele,

Airports available for Mobile Check-in

Amman / Athens / Baia Mare / Beirut / Belgrade / Bucharest / Budapest / Cairo / Chișinău / Cluj-Napoca / Frankfurt / Iași / Istanbul / London-Heathrow / Madrid / Munich / Nice / Oradea / Prague / Rome / Satu Mare / Sofia / Suceava / Tel Aviv / Timișoara / Thessaloniki

Notes:

Make sure that your mobile phone is equipped with data access functionality and a web browser, and that your mobile service provider does not block image downloads to your mobile phone. Your mobile service plan includes data access service.

In order to perform your mobile check-in:

- Simply visit our site using a mobile phone and you will be automatically redirected to the mobile version of the TAROM website or type directly <https://icheck.sita.aero/iCheckWebRO/> on your mobile browser;
- Select the “mobile Check-in” option;
- Electronic ticket (13 digits) or reservation code and name, flight number, departure date, departure airport;



numărul zborului, data de plecare, aeroportul de plecare;

- ↳ Dați click pe numărul de zbor/rută, apoi selectați locul, introduceți numărul de telefon mobil și adresa de e-mail, verificați dacă respectați instrucțiunile referitoare la transportul bunurilor periculoase în bagaje și apoi click pe «confirmă»;
- ↳ Actualizați informațiile dumneavoastră din pașaport, dacă vă sunt cerute, și confirmați că datele sunt corect introduse ca în pașaport;
- ↳ Cartea de îmbarcare este afișată pe ecran și, de asemenea, este trimisă pe telefonul mobil și / sau adresa de e-mail.

Toți pasagerii care dețin bilete electronice pot folosi mobile check-in, cu excepția următorilor:

- ↳ Pasagerii care necesită asistență medicală;
- ↳ Minorii neînsoțiți;
- ↳ Pasagerii care călătoresc împreună cu copiii sub vârsta de doi ani;
- ↳ Pasagerii care călătoresc pe o targă;
- ↳ Pasagerii care necesită scaun cu rotile;
- ↳ Deportații.

↳ Click on the flight number/route then select your seat; enter your mobile phone number and email address; check that you comply with the dangerous goods requirement for baggage and click confirm;

↳ Update your passport information, if required, click that the data are correctly introduced as in the passport and confirm;

↳ Your boarding pass is displayed on the screen and also the mobile boarding pass is sent to your mobile phone and / or email address.

All passengers holding e-Tickets can use mobile check-in, except:

- ↳ Passengers requiring Medical Assistance;
- ↳ Unaccompanied Minors;
- ↳ Passengers travelling with infants;
- ↳ Passengers travelling on a stretcher;
- ↳ Passengers requiring wheelchair;
- ↳ Deportees.

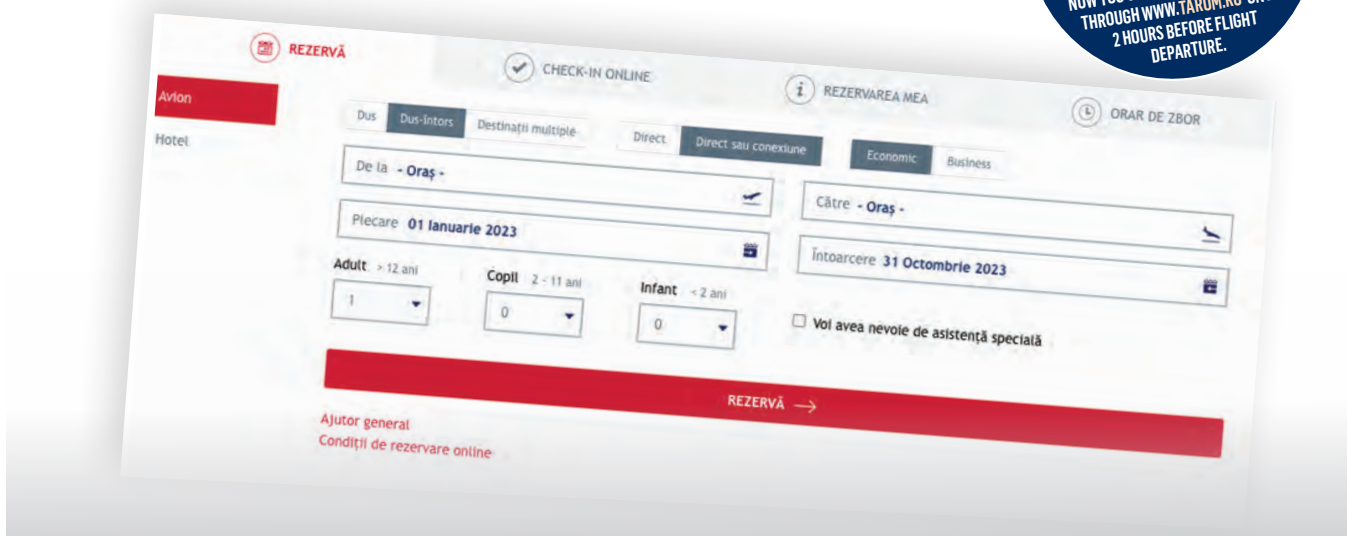
Rezervări și servicii complete online

Bookings and full services online

www.tarom.ro

NOU:
ACUM PUTEȚI SĂ REZERVAȚI ȘI SĂ
PLĂȚIȚI ONLINE PRIN SITE-UL
WWW.TAROM.RO CU PÂNĂ LA 2 ORE
ÎNAINTE DE ORA DE DECOLARE

NEW:
NOW YOU CAN BOOK AND PAY ONLINE
THROUGH WWW.TAROM.RO UNTIL
2 HOURS BEFORE FLIGHT
DEPARTURE.



Din dorința ca toate solicitările dumneavoastră să se rezolve online, cât mai repede și simplu, lucrăm în permanență la digitalizarea serviciilor noastre.

Atât în procesul de rezervare cât și după finalizarea rezervării, vă puteți alege locul dorit în aeronavă, puteți adăuga animalul de companie, echipamente sportive, precum și bagaje suplimentare. Aceste servicii sunt oferite contra cost.

Dacă după finalizarea rezervării doriți să modificați datele de călătorie sau chiar și orașul de destinație sau sosire, acest lucru este posibil din Rezervarea Mea. Vă puteți loga cu numele de familie și codul rezervării sau numărul biletului dumneavoastră. Costul efectuării acestor modificări este stabilit în funcție de condițiile tarifare ale biletului dumneavoastră inițial, pe care vă sfătuim să le citiți înainte de finalizarea rezervării.

Pentru orice nelămuriri și informații suplimentare, vă rugăm să ne contactați www.tarom.ro/contact.

Vă mulțumim!

To make sure all your requests are solved online, as quickly and easy as possible, we are constantly working on the digitalization of our services.

Both in the booking process and after the booking is completed, you can choose your desired seat in the aircraft, add your pet, sports equipment, as well as additional luggage. These services are offered for an additional charge.

If you want to change your travel dates or even your destination or arrival city after you have completed your booking, you can do it by accessing the My Booking tab. You can log in with your last name and booking code or your ticket number. The cost for such changes is based on the pricing terms of your initial ticket, which we advise you to read before completing your booking.

For any questions and further information, please contact www.tarom.ro/contact.

Thank you!

Check-in online

Online check-in

CONTACT:
www.tarom.ro
onlinecheckin@tarom.ro



Compania TAROM a pus la dispoziția pasagerilor săi o aplicație care asigură înregistrarea (check-in-ul) rapid, comod, sigur și eficient. Prin adresa www.tarom.ro, acest serviciu este disponibil 24 de ore pe zi de la orice calculator conectat la internet, fiind accesibil prin formularul de înregistrare rapidă aflat pe prima pagină a site-ului TAROM, prezentat în imaginea de mai sus. Călătorind singuri sau cu familia ori cu grupul de prieteni, pasagerii care utilizează acest mijloc modern de înregistrare au avantajul că își **pot alege locurile pe care vor călători**.

Înregistrarea online poate fi utilizată de orice persoană care se află în posesia unui bilet electronic valabil pe unul din zborurile operate de Compania TAROM (codul RO - ex. zborul RO261) sau în colaborare cu partenerii săi AIR FRANCE (AF), KLM (KL), AirEuropa (UX) - zboruri care au codul de companie RO (ex. zborul RO9385).

La fel ca și în cazul rezervărilor online, confidențialitatea datelor personale ale pasagerilor care se înregistrează pe internet este asigurată de criptarea SSL pe 256 biți a acestor date.

Acest serviciu este **disponibil în intervalul de timp cuprins între 30 de ore înainte de ora de decolare și o oră înainte de ora standard de decolare**. Pasagerii care se înregistrează online (de acasă, de la birou) au avantajul că se pot prezenta direct la poarta de îmbarcare din aeroport - dacă au doar bagaje de cabină. Dacă au bagaje de predat la cală, atunci se vor prezenta la ghișeul „**Drop-off Baggage**”, evitând astfel cozile de la ghișeele de check-in.

Pasagerii care întâmpină dificultăți în încercarea de a se înregistra online la un zbor primesc asistență în timp util de la un serviciu specializat.

Compania TAROM își încurajează pasagerii să folosească acest mijloc simplu, rapid, modern și sigur de înregistrare web.

Rugăm membrii SkyTeam Elite Plus să prezinte la ghișeul de

check-in cardul de fidelitate valabil, pentru validarea nivelului de pasager frecvent și acordarea beneficiilor aferente.”

The online check-in system available at www.tarom.ro is a convenient, rapid, secure and efficient alternative to a traditional airport check-in. The online check-in is available 24 hours a day from any computer connected to the internet by accessing the quick search form located on the main TAROM web page, as shown on the picture to the left. Whether travelling alone or with family and friends, online check-in gives passengers the benefit of **choosing/ changing seats on the plane**.

Online check-in is available to all passengers in possession of an electronic ticket for flights operated by TAROM (airline code RO - e.g. RO261), or by its code-share partners on flights bearing the RO code (e.g. RO9385) - Air France (AF), KLM (KL), AirEuropa (UX). TAROM can assure passengers that the 256 bit SSL encryption guarantees the confidentiality of information sent over the Internet.

Online check-in is **available from 30 hours before your flight until 1 hour before your scheduled departure time**. Passengers choosing to check-in online from the comfort of their home or office, can proceed directly to the gate -if they only have cabin baggage. If passengers have hold baggage, then they can simply drop their bags off at the “**Drop-off Baggage**” point, thus avoiding queues at the traditional check-in desks. Passengers who encounter difficulty in the online check-in process receive special assistance. TAROM encourages passengers to utilise this quick, modern and secure way to check-in for their flights.

We are kindly asking the SkyTeam Elite Plus members to present the valid frequent flyer card at the check-in desk, in order to validate the frequent flyer level and receive the corresponding benefits.”

Informații și rezervări

Information and booking

Pentru rezervări vă puteți adresa agențiilor TAROM, agențiilor de turism sau puteți accesa: www.tarom.ro
 You can book tickets at any TAROM office, through any travel agent, or online: www.tarom.ro



Rezervarea locurilor

Rezervarea poate fi făcută pe internet (www.tarom.ro), la agențiile TAROM sau la agențiile de turism. Dacă în rubrica „Reservation Status” apare codul „OK”, locul este confirmat ferm. Codul „RQ” indică faptul că încă nu s-a confirmat. Se poate întrerupe călătoria în orice punct de pe rută, dacă este indicat pe bilet. Călătoria trebuie să se efectueze în limita perioadei de valabilitate a biletului.

Booking tickets

You can book tickets online at www.tarom.ro, through all TAROM agencies or other travel agencies. “OK” in the “Reservation Status” column on the ticket shows the seat is confirmed, “RQ” indicates the seat has not yet been confirmed. Your trip can be stopped at any point on the route if the transit destination is so indicated on the ticket. Your trip needs to take place within the time limit specified on the ticket.

Agenții interne / Domestic offices

Call Center TAROM

Tel: (004) 021.9978
 (004) 0800.500.131 (Tel. Verde)
 (004) 0371.529.000
 E-mail: contact@tarom.ro
rezervari@tarom.ro

Fax: (004) 021.204.64.24/27
 E-mail: rezervationvictoria@tarom.ro
victoria.corporate@tarom.ro
agvictoria@tarom.ro

ORADEA

Piața Regele Ferdinand nr. 2
 Tel.: (004) 0259.431.918
 Fax: (004) 0259.231.918
 E-mail: agoradea@tarom.ro

BUCUREȘTI

Sediul Aeroport
 Calea Bucureștilor 224F,
 Aeroportul Internațional Henri Coandă,
 Terminal Plecări, Agenție Tiketing, Otopeni
 Tel: (004) 021.204.13.55
 (004) 021.201.49.49

CLUJ-NAPOCA

Aeroportul Internațional
 “Avram Iancu” Terminal Plecări - Etaj I
 Tel.: (004) 0749.277.949
 E-mail: agcluj@tarom.ro

PLOIEȘTI

Bd. Republicii nr. 141 Bl. 31, C1/C2
 Tel.: (004) 0244.595.620
 Fax: (004) 0244.595.620
 E-mail: agploiesti@tarom.ro

CONSTANȚA

E-mail: agconstanta@tarom.ro

IAȘI

Aeroportul Internațional
 Iași Terminal 3
 E-mail: agiiasi@tarom.ro

TIMIȘOARA

Aeroportul Internațional
 “Traian Vuia” Timișoara
 Terminal Plecări - Zboruri Interne
 Email: agtimisoara@tarom.ro

Sediul Victoriei

Str. Buzzești, nr. 59-61, Pta. Victoriei
 Tel: (004) 021.204.64.02/04/08/14
 (004) 021.204.64.13 (pentru corporații)



A thousand ways to travel

FLYING
BLUE
FOR ME

Get ready to enjoy a loyalty programme that rewards you every day in a thousand ways. Even when you are not flying.

Earn Miles the way you want: book flight tickets or hotel nights, rent a car or even shop online. And spend them as you like: reward tickets, onboard services or presents from the Flying Blue Store... Making great use of your Miles couldn't be easier!

Start as an Explorer and get even more rewarded as you level up.

Join for free on flyingblue.com

Flying Blue is the loyalty programme of





SkyTeam urează bun venit companiei Virgin Atlantic

Virgin Atlantic se va alătura Alianței SkyTeam, fiind în același timp primul membru nou în ultimii opt ani și singura companie din cadrul alianței cu sediul în UK.

Recunoscută ușor după aeronavele sale deosebite și uniforme roșii ale echipajului, compania Virgin Atlantic este sinonimă cu tot ceea ce înseamnă fler, inovație și servicii de calitate superioară. Emblematica companie aeriană britanică, cu o perspectivă globală vibrantă, pune clienții în centrul acțiunilor sale – asemeni Alianței SkyTeam și membrilor săi – iar noi suntem încântați să îi avem alături.

Împreună cu Virgin Atlantic, membrii SkyTeam Frequent Flyer vor putea acumula și utiliza mile pentru a călători în multe destinații interesante din întreaga lume. Având una din cele mai tinere și mai puțin poluante flote, Virgin Atlantic zboară în 12 orașe din SUA și se mândrește cu un portofoliu extins din Caraibe, inclusiv Antigua, Barbados, Jamaica și Bahamas. Virgin Atlantic zboară și în orașe aflate în China, India, Israel, Nigeria, Pakistan și Africa de Sud.

Clienții se vor bucura, de asemenea, de servicii mult mai rapide pe aeroportul Londra Heathrow, unde Virgin Atlantic este deja prezentă alături de membrii existenți, precum Aeromexico, Air France, China Eastern, Delta Air Lines și KLM. De asemenea, clienții eligibili se vor bucura de accesul la rețeaua de peste 750 de saloane din aeroporturi și de servicii SkyPriority în aproape fiecare aeroport ce face parte din rețeaua noastră.

Compania Virgin Atlantic se va alătura Alianței SkyTeam la începutul anului 2023. Îi așteptăm cu brațele deschise!

SkyTeam welcomes Virgin Atlantic on board

We're excited that Virgin Atlantic will be joining SkyTeam as our first U.K.-based airline and first new member in almost eight years.

Instantly recognizable for its distinctive aircraft and elegant red crew uniforms, Virgin Atlantic is synonymous with flair, innovation and excellent service. The iconic British airline has a vibrant global outlook that puts customers at the heart of its operations – just like SkyTeam and its members - and we are delighted to welcome them into the alliance.

With Virgin Atlantic on board, SkyTeam Frequent Flyers will be able to earn and redeem miles for travel to many exciting global destinations. Operating one of the youngest – and cleanest - fleets in the skies, the airline flies to 12 U.S. cities and boasts an extensive Caribbean portfolio including Antigua, Barbados, Jamaica and The Bahamas. Virgin Atlantic also flies to cities across Greater China, India, Israel, Nigeria, Pakistan, and South Africa.

Customers will also benefit from greater seamlessness via London Heathrow, where Virgin Atlantic is already co-located alongside existing members, Aeromexico, Air France, China Eastern, Delta Air Lines and KLM. Meanwhile, eligible customers will enjoy access to a network of 750+ airport lounges and SkyPriority services at almost every airport in our combined network.

Virgin Atlantic will be joining SkyTeam in early 2023. We can't wait!

Putting you first. 10 years of SkyPriority.



BETC

For 10 years, SkyPriority* has been saving you time in 970+ airports worldwide when flying on one of our member airlines. From fast-track check-in to first-on-belt baggage, SkyPriority leads the industry in airport priority services. Just follow the iconic red signs for another 10 years of putting you first.

Visit [SkyPriority Finder](#) on [SkyTeam.com](#) to learn more about it.
*Available to SkyTeam Elite Plus, First and Business Class customers.



Cardul perfect pentru vacanțe la înălțime

Primești mile la fiecare cumpăratură cu cardul. În plus:

- ▶ Poți plăti în rate fără dobândă la peste 19.000 de parteneri din toate domeniile
- ▶ Ai asigurare de călătorie în străinătate gratuită
- ▶ Ai până la 55 de zile perioadă de grație pentru creditul consumat



Agenții externe

International booking offices

ARMENIA

Yerevan

✈ Zvartnots International Airport
Buzand 7, Yerevan, Armenia
☎ +374 10 524-877
+7 495 937 56 20
reservations@aron.am

BELGIUM

Brussels

✈ National Airport (13km)
Brussels Airport, Departure
Hall OP 44, 1930 Zaventem
☎ +32 22186382
financial@tarom.be
airport@tarom.be
Sita: BRUAPRO

BULGARIA

Sofia

✈ Vrazhdebna Airport (10km)
Concorde International
Blv. Vitosha, nr. 44, et. 1, Sofia
☎ +3592 9331055 /
+3592 9331066
✉ +3592 9331040
Sita: SOFTORO

CYPRUS

Larnaca

LGS HANDLING
✈ Larnaca International
Airport (8 km)
P.O. BOX 43004
6650, Larnaca
☎ +35 724008610
✉ +35 724008627
sales.airport@lgshandling.com

EGYPT

Cairo

APOLLO TRAVEL
Champolion street no: 2, 6th.
Floor, Tahrir Square, Cairo
☎ +201 2221370 16
alaa.aref@apollo-tarom.com

GEORGIA

Tbilisi

Discovery Travel LTD.
61 Paliashvili str. Tbilisi,
Georgia 0179
☎ +995 32 2 900900 (Ext 119)
+995 32 2 514161
Imelanashvili@discovery.ge
Sita: TBSAV7X

ITALY

Milano

✈ Edograp Helpfly
Malpensa Airport Terminal 1
21010 Ferno (VA)
☎ +39 0274862334
mxp@edograp.com

Rome

✈ Edograp Helpfly
Fiumicino Airport Terminal 3
00050 Fiumicino (RM)
☎ +39 06659546441
+39 064381022
fco@edograp.com

JORDAN

Amman

✈ Queen Alia Airport (35 km)
Petra Travel and Tourism
Shmeisani Abdulhamid
Sharaf St.
☎ +96 265620760
+96 265694765
✉ +96 265621749/86684
Sita: AMMTORO

KUWAIT

Kuwait City

✈ International Airport (22 km)
Al Athla Travel
Al Homaizi Bldg.,
Al. Soor St., Al. Salheih
☎ +965 2441041/2441042/ 2426847
✉ +965 2428671
Sita: KWITORO

LEBANON

Beirut

✈ International Airport (8 km)
Al Sawan Co. S.A.R.L
62 Al Sawan, Croniche, Rawce,
Ain El Tineh, P.O. BOX 1182207
☎ +9611 797430 / 810375
✉ +9611 797431
Sita: BEYTORO

MOLDOVA

Chișinău

Chișinău International Airport (14 km)
TAROM Agency
3 Ștefan cel Mare Blvd.
☎ +37 322541254
✉ +37 322272618
tarom@mtc.md

NETHERLANDS

Amsterdam

☎ +322 2186382
✉ +322 2198046
airport@tarom.be
flytarom@tarom.nl

QATAR

Doha

✈ Trans Orient Travel
& Tourism Centre
Rajan St. P.O. BOX 363
☎ +974 458458/432496
✉ +974 4321099

RUSSIA

Moscow

✈ Olympiyskiy prospect 14, BC
"Diamond Hall", 129090, Moscow, Russia
☎ +7 4959375620
tarom.mow@aviareps.com

St. Petersburg

✈ Ligovsky prospect 140, BC "Eco Status",
192007, St. Petersburg, Russia
☎ +7 8127403820
tarom.led@aviareps.com

SAUDI ARABIA

Riyadh

✈ King Khaled Airport (35 km)
United Travel Agency
Sitten St., O.P Malaz C.P.
6265 - Riyadh 11442
☎ +96 614787272
✉ +96 614793811
☎ A/P: +9661 2221080

SYRIA

Damascus

✈ International Airport (29 km)
Alsham Travel and
Tourism 52 Fardoss St.
P.O. BOX 248
☎ +96 3112223630 / 2223332
✉ +96 3112222920 / 2247003

UNITED ARAB EMIRATES

Dubai

✈ International Airport (5 km)
Al Majid Travel Agency &
Tourism, Al Maktoum St.,
PO-BOX 1020, Deira
☎ +97 142211176/1849
✉ +97 142276748
Sita: DXBTORO

UKRAINE

Kyiv

AVIAREPS Ukraine
7, Okhtyrskiy Lane, of. 1G
03022 Kyiv Ukraine
☎ +38 044 289 05 20
ro.ukraine@aviareps.com

UNITED STATES OF AMERICA

New York

TAL Aviation USA Plc
GSA TAROM USA
370 Seventh Avenue, Suite 306A,
New York, NY 10001 USA
☎ +1 646 213 9595
Email: taromgsausa@talaviation.com
Mrs. Ferrouz Bousselma
USA Country Manager

Agenți de vânzări cargo în România / Romanian cargo sales agents

ADD CARGO SOLUTION SRL

Str Criseni FN, Corp anexa, Sat Dezmir, Com Apahida, Cluj
☎ +40 754 579191

ADI AVANTAJ TRANS SRL

Str. Culturii nr. 32, sector 5, Bucuresti
☎ +40 723 833 359
office@avantajtrans.com

AGILITY LOGISTICS SRL

Blv. Dimitrie Pompeiu nr. 6E, Pipera Business Tower, Et. 9, Secțiunea 9A, Sector 2, 020337, București
☎ +40 31 226 1017
☎ +40 21 350 10 71

AIR SEA FORWARDERS SRL

Aeroport International „Henri Coandă”, Calea Bucureștilor nr. 224 E Terminal Kamino Otopeni, camera 5-6, Jud. Ilfov
☎ +40 21 201 48 45
☎ +40 21 201 48 46

AIR & SEA CONTAINER SHIPPING SRL

Aeroport International „Henri Coandă”, Calea Bucureștilor nr. 224 J, Clădirea B.I.C.C. et.2, birou nr.1 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 315 52 75
☎ +40 21 313 52 12

AIRBORNE GLOBAL SERVICES SRL

Willbrook Platinum Business & Convention Centre 172 - 176 Bucuresti - Ploiesti Street, Building B1, 3rd Floor 013686 Bucharest, Romania
www.airborne-global.com
☎ +40 241 59 00 11
☎ +40 241 59 00 22
office@airborne-global.com

APA CARGO SERVICES SRL

Copilului St. no. 6-12, Ground floor, District 1, Bucharest ciprian.popescu@apacargo.com
☎ +40 722 326 963

AS WORLD CARGO SRL

BICC Cargo Terminal, 1st floor, rooms 1,2 & 6, 075150 Henri Coanda International Airport stelian.larga@ascargo.ro
☎ +40 74 4505691

ASG WIND TRANSPORT SRL

Aeroport International Henri Coandă, Calea Bucureștilor nr. 95 A, etaj 1, Jud. Ilfov
☎ +40 37 276 44 47

☎ +40 37 287 10 40

BOLLORÉ LOGISTICS ROMÂNIA SRL

Sos. Străulești nr. 174, sect 1, București
☎ +40 21 232 10 32/52
☎ +40 21 232 10 11
A/P Otopeni Calea Bucureștilor 224 E
☎ +40 21 201 47 59
☎ +40 21 201 47 84

CARGO PARTNER

Baneasa Building and Technology Park, Sos. București-Ploiesti, nr. 42-44 Clădirea B, Aripa B2, etaj 1, Sector 1
☎ +40 21 408 24 50
☎ +40 21 408 24 56

CNW-COURIER NETWORK RO SRL

Baneasa Building and Technology Park, Sos. București-Ploiesti, nr. 42-44 Clădirea B, Aripa george.barulescu@cnwglobal.com
www.cnwglobal.com
☎ +40 721 620 991

DHL LOGISTIC SRL

Aeroport International „Henri Coandă”, București, Str. Aurel Vlaicu nr.9, Terminal DSV, cam. 4
☎ +40 21 300 75 42/43
☎ +40 21 300 75 40/41

DOUANE GROUP SRL

Str. Prigorilor nr. 1, camera 3, sector 3, Bucuresti
☎ +40 372 902 022
☎ +40 742 904 958

DSV SOLUTION SRL

Aeroport International Henri Coandă, București Str. Aurel Vlaicu nr. 9, Terminal DSV, camera 26, Otopeni Cargo Terminal
☎ +40 21 207 46 43
☎ +40 21 207 46 41

EASI LOGISTIC SRL

Aeroport International „Henri Coandă” Str. Aurel Vlaicu nr.9, Terminal DSV, camera 16, Otopeni
☎ +40 31 405 92 02
☎ +40 31 405 92 04

EURO CARGO SRL

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, Gatt Building, Parter, Otopeni, Jud Ilfov
☎ +40 21 201 49 08
☎ +40 21 201 49 09

EUROPRIM SHIPPING SRL

Splaiul Independenței nr.202,

camera 5, sector 6, București

☎ +40 21 410 90 33

☎ +40 21 410 06 08

EXPEDITORS INTERNAȚIONAL ROMÂNIA SRL

Str. Drumul Gării nr. 49-51 C Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 206 26 81
☎ +40 21 319 49 44

EXPERT CARGO INTERNATIONAL SRL

Str. Sibiel nr. 3, bl. E sc. B, Parter, Ap. 20, Sect. 4
☎ +40 722 40 63 37
☎ +40 768 33 71 70

FEDEX EXPRESS ROMANIA

☎ +40 21 408 24 56

TRANSPORTATION SRL

Sos. București-Ploiesti nr. 1 A Bucharest Business Park (BBP)
☎ +40 21 303 45 00/45 67
☎ +40 21 303 45 80
A/P Otopeni str. Aurel Vlaicu nr. 49
☎ +021 407 41 03/04
☎ +021 303 4288

TIMIȘOARA, STR. AEROPORTULUI NR. 1

☎ +40 256 404 808

☎ +40 256 404 809

FEDEX TRADE NETWORKS

TRANSPORT & BROKERAGE SRL

Airport Plaza Building, str. Gării Odai nr. 1A, intrare B, et.1, cam 107, 108, 115, Otopeni, Jud Ilfov
☎ +40 21 365 30 00
☎ +40 21 365 30 99

FENI INTERNATIONAL SRL

Sos. Cioflinceni nr. 259, Jud. Ilfov Aeroportul Internațional „Henri Coandă” București, Terminal Menzies et. 1, cam. 7 B
☎ +40 021 201 45 10
☎ +40 021 316 15 54

GERBRUDER WEISS SRL

Bvd. Expoziției nr. 1, et. 8, București
☎ +40 372 67 8529/8525
☎ +40 372 67 8539

GLOBAL LOGISTICS SOLUTIONS SRL

Calea Rahovei nr. 321, Bl. 28, sc. 2 et. 5, ap. 58, Sector 5, București Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, București, BICC Terminal
☎ +40 21 210 45 07
☎ +40 21 201 45 08

HELLMANN WORLD

WIDE LOGISTICS SRL
Airport Plaza Building str. Drumul Gării Odai nr. 1 A intrarea B, camere 210-211

Otopeni, Jud. Ilfov

☎ +40 21 3000 244

☎ +40 21 3000 245

IB CARGO SRL

Soseaua București Nord 10/F, Global City Business Park, 021, Voluntari, Ilfov 077191
☎ +40 21 528 13 00
☎ +40 21 528 13 09

INFINITE MARKETING GROUP SRL

Str. Studioului nr. 8, sector 6, București
☎ +40 21 430 30 18
☎ +40 21 430 55 29

KUEHNE + NAGEL

TRANSPORT S.R.L.

Aeroport International Henri Coandă, Calea Bucureștilor nr. 224 E, Clădirea B.I.C.C. et.2, camera 2-3 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 374 470 920 / 925
☎ +40 374 470 919

LULU FISHING TRANS SRL

Sos. Sălaj nr. 239, Parter, sector 5, București
☎ +40 03 143 61 355

M&M MILLITZER & MUNCH ROMÂNIA S.R.L.

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, Airport Smart Office 3, etaj 1, Str. Sulfinei, Otopeni
☎ +40 31 229 3489
☎ +40 31 229 3394

MASTER MIND SRL

Aeroportul Internațional „Henri Coandă” Str. Aurel Vlaicu nr. 3, Clădirea Master Mind
☎ +40 21 201 46 06
☎ +40 21 201 46 01

MAURICE WARD & CO SRL

Remetea Mare, Hala 1 Modul 8, Jud. Timiș
☎ +40 256 223 327
☎ +40 256 223 328

MILLHOUSE ROMANIA

224E Calea Bucureștilor, Clădirea EDF, Parter Corp 2, Camera 206, OTP International Airport | 075150 Otopeni, Ilfov, Romania
☎ +40 723 833 359

MOORHOUSE LOGISTICS LTD SRL

12-14 Vulturilor Street, 4th Floor, District 3, 0300855, Bucharest
☎ +40 213 272 554
☎ +40 729 917 781
☎ +40 213 231 327
☎ +40 372 251 143
gabriel.ilie@mhlog.com

PEGASUS SUPPLY

CHAIN SOLUTIONS SRL

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, Calea Bucureștilor nr. 224 J, Terminal BICC, Et. 2, camera 8 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 201 46 58
☎ +40 21 201 46 57

QUATRO INTERSPED SRL

103 Uranus Street, 5th District, 050823 Bucharest, Romania
☎ +40 726 390 990
☎ +40 21 410 60 11
razvan.ghita@quattro-sped.ro

RILVAN SERV SRL

Calea Bucureștilor 224J 075100 Otopeni
www.rilvan.eu
☎ +40 (0) 21 201 4659
☎ +40 (0) 21 201 4661
marius.mihalache@rilvan.ro

SCHENKER LOGISTICS ROMÂNIA SA

Calea Rahovei nr. 196 C, sect 5 Bucuresti
☎ +40 21 234 0000
☎ +40 21 317 6134
Aeroportul Int. „Henri Coandă”, Otopeni, Clădirea BICC, etaj 2, camera 9
☎ +40 21 234 0092
☎ +40 21 201 4639

SEAL EXPRESS LOGISTICS SRL

Str. Carol Davila nr. 85, et. 1, Sector 5, Bucuresti
☎ +40 (21) 5390192/93
☎ +40 (21) 3224815
☎ +40 722 171 014

SERBAN INTERNATIONAL

TRANSPORTS

Str. Bătești nr. 9, sect 1, București
☎ +40 21 3187735
☎ +40 21 3187741

SKY COURIER SRL

Calea Bucureștilor 224 K, Otopeni
☎ +40 374 934 919
☎ +40 374 028 890
☎ +40 372 904 544
e-mail: nfo@skycouriers.ro

TEEN LOGISTICS

12-14 Vulturilor Street, 4th Floor, District 3, 0300855, Bucharest
☎ +40 213 272 554
☎ +40 729 917 781
☎ +40 213 231 327
☎ +40 372 251 143
gabriel.ilie@mhlog.com

TIME CRITICAL LINE SRL

Aeroportul Internațional Henri Coandă, Str. Aurel Vlaicu, nr. 11C Clădirea Delmonde, Et.1, camera 3, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 (21) 350 0108
☎ +40 (21) 312 0245

TRITON INTERNATIONAL CARGO

Str. Măgurișca nr. 37, bl. 13D, sc.2, ap.12, Sector 1, București
☎ +40 726 390 990
☎ +40 21 204 19 10

UNIMASTERS LOGISTICS SRL

Str. Drumul Gării Odai nr. 1 A, Etaj 1, camera 109, Otopeni, Jud Ilfov
☎ +40 21 528 05 24
☎ +40 21 528 05 26

UPS SCS ROMANIA SRL

Aeroport International „Henri Coandă”, București Str. Aurel Vlaicu nr. 11 C Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 350 92 03
☎ +40 21 350 92 04
Timișoara, Str. Gh. Marinescu nr.2, ap.5
☎ +40 256 306 162

VRK EXPEDITIONS

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, Calea Bucureștilor nr. 224 J, POB 26, Clădirea BICC, etaj 1, Otopeni, Jud. Ilfov 075150
☎ +40 21 201 4620
☎ +40 21 201 4619

TIȘOARA AEROPORTULUI TRAIAN VUIA, STR. AEROPORTULUI NR. 2

☎ +40 256 38 60 70
☎ +40 256 38 60 66

WORLD COURIER ROMANIA SRL

Str. Fermei L. nr. 2 Otopeni
☎ +40 21 350 44 45
☎ +40 21 350 44 47

WORLD MEDIATRANS SRL

Str. Jean Monet nr.7, Timișoara
☎ +40 256 49 76 16
☎ +40 256 20 23 80
Cluj Str. Traian Vuia 149, Pavilion 2
☎ +40 364 81 49 40

Agenți de vânzări cargo din străinătate / International cargo sales agents

AUSTRIA

BRAINWAY
AIRLINE SERVICES GmbH
International Air Cargo Center, Gate 1, Flat 03-113, A-1300 Airport Vienna
☎ +43 1700733347/73364/733341
E-mail: office@brainway.at

BELGIUM

AIR LOGISTICS BVBA
Bedrijvenzone Machelen Cargo Building 706, bus 3 Room 0766, 7th floor 1830 Machelen, Belgium
Tel: +32 2 709 06 00
Fax: +32 2 709 06 06
E-mail: bru@airlogisticsgroup.com
sales.br@airlogisticsgroup.com

CYPRUS

GAP Vassilopoulos GSA Services Ltd. 20 Stavros Avenue, 2011 Strovolos, Nicosia, Cyprus
☎ +357 22 710 000
+357 22 514 155
taromcargo@gapgroup.com
jack.koumi@gapgroup.com
☎ +357 22 710 350
+357 99 693 509

CZECH REPUBLIC

Air Logistics s.r.o
Menzies Aviation Building Prague Int. Airport Prague 6, 16100
Tel: +420 220 114 084
Fax: +420 220 115 408
jindrich.hudecek@airlogistics.cz

FINLAND

Oy Universal GSA Ab
Rahtitie 3, 5th floor, 01530 Vantaa, Finland
☎ +358 40 5483595
E-mail: info@universalsga.fi
GLOBE AIR CARGO SYSTEM
Zone de Fret 4 Roissy
1 Rue du Pré – Batiment 33, 95704 Riissy CDG Cedex
☎ +33 1 48 62 35 64
+33 1 48 62 53 35

GERMANY

GLOBE AIR CARGO GmbH
Waldecker Strasse 9, D-64546 Moerfelden-Walldorf
Frankfurt Office:
☎ +49 6105 40 600
☎ +49 6105 99 30499
E-mail: fra@globe-air-cargo.de

Munich Office

☎ +49 89 975 93 380
☎ +49 89 380 12 44 99
e-mail: muc@globe-air-cargo.de

Hamburg Office:

☎ +49 40 5075 3664
☎ +49 40 2093 46899
e-mail: ham@globe-air-cargo.de

GREAT BRITAIN

Air Logistics Ltd
Unit 6E, Boundary Court Willow Farm Industrial Park Castel Donnington, Derby DE74 2NN
☎ +44 1332 850021

+44 1332 810302

E-mail: operations@airlogistics.co.uk,
sales@airlogistics.co.uk,
TAROM@airlogistics.co.uk

GREECE

GOLEMIS AIR SERVICES, CO SA, 15 Panepistimiou 10564, Athens
☎ +30 2103543848
+30 2103543739

HONG KONG

ECS through M/S Aviation Solution GSA (HK) Ltd
Room 2612, Tower 2, Metro Plaza 223 Hing Fong Road, Kwai Chung, New Territories, Hong Kong
☎ +852 25224656

HUNGARY

AIR LOGISTICS Kft.
2220 Vecses, Ulloi ut. 809/A
☎ +36 1 770 7470
☎ +36 1 770 7480

INDIA

European Cargo Services – acting through M/S Globe Air Cargo India Pvt Ltd
A-206, Cargo Service Centre, Cargo Terminal 2, Gate no.5, Air Cargo Complex, IGI Airport, New Delhi – 110 037
☎ +98 10137227
r.dubey@ecsgroup.aero

ISRAEL

LIKA BERKOWITZ INTERNATIONAL TRANSPORT LTD.
P.O. BOX 3216 Rishon Le Zion, 75131

☎ +97 239502593

+97 239502594

ITALY

CISMAT COMPAGNIA ITALIANA SERVIZI MARITIMI AEREI TERRESTRI SRL
Cargo City – 00050 Aeroportul Fiumicino
☎ +39 06 650 17361
+39 06 652 9438
MOLDOVA
Molinari SRL
Str. Chisinaului 14, ap. 28
☎ +37 322524102
☎ +37 322529341

NETHERLANDS

ATC AVIATION SERVICES BV
Folkstoneweg 40, 1118 LM Luchthaven, Schiphol Airport, P.O. Box 75569,
☎ +31 203164243
☎ +31 203164240

NORWAY

Universal GSA AS
Box 58 NO-2051 Jessheim, Norway
☎ +47 63 942910
+47 63 942919
E-mail: info@universalsga.no

SERBIA

SkyXS Air Cargo Doo
Robno skladište Aerodroma Beograd Sprat V/5.3
11271 Surcin, Serbia
☎ +381 11 2286 010/
+381 11 209 7804
e-mail: s.radivojevic@sky-xs.com

SINGAPORE

European Cargo Services – acting through M/S Globe Air Cargo Far East Pte Ltd
85 Airport Cargo Road #02-201, SATS Airfreight Terminal 1, Singapore 819460
☎ +65 6542 6592
+65 65434559
k.sanjay@ecsgroup.aero
s.cheng@ecsgroup.aero

SPAIN

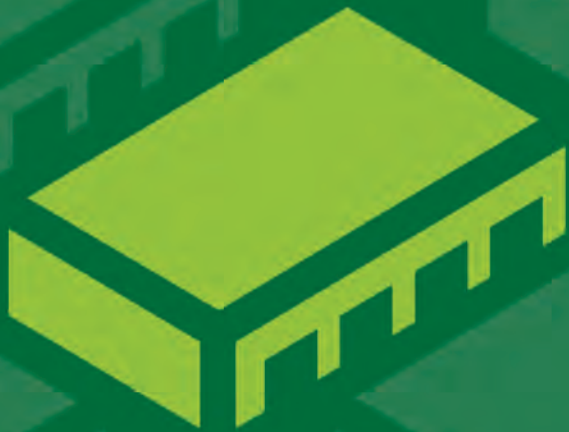
CRS AIRLINE REPRESENTATIVES SL.
Barcelona Conchita Supervia, 1



ARONSON VILLA
TUSNÁD

www.aronson.ro, 0734 194 004

WAREHOUSE FOR RENT



ctpark.eu

021 9149



by
CTP.